
سيدتي
SAYIDATY
مجلّة المرأة العربية
العدد 2051
27/06/2020
عبد الحليم حافظ
يعود بصور
نادرة وأسرار
جديدة
ACCESSORIZE IT
أحدث صيحات
الإكسسوارات
الصيفية
الطبيب العالمي
أحمد اسماعيل يجيب:
هل العلاقة
الزوجية آمنة
في ظل كورونا؟
نور:
هكذا اعترفت
بحبي للبرنس
في السجن!
بعد تخفيف
الحجر المنزلي
ما الذي تغيّر
في حياتنا؟
ISSN 1319-0857
26
9 771319 085019


ROLEX
OYSTER PERPETUAL
DATEJUST
28



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ

سيّدتي

رئيس التحرير **محمد فهد الحارثي**
Editor-In-Chief **Mohammed Fahad Al-Harthi**
malharthi@sayidaty.net **00971 4 391 6514**

مديرتا التحرير **كاتيا دبغي . هاديا سعيد**

مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**

المدير الفنّي **محمد عطايا**

هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا الحوراني - آمال منذر - كندة صبيح**
رولا زعزع عياد - ميرنا عباس

سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي ـ بيروت: كلودين كميد**
القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد ـ البحرين: بدور المالكي
الكويت: عبدالله الشايع ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي ـ باريس: اسماء رمضاني

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**
قسم الإخراج **غادة مسلّم بلعوط . حسام حمد**
ناتالي ديب . سعد حوراني
غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي . ألان الزعنّي**

المكاتب | Offices ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب الممنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 3388654-7492775-7492996 فاكس 7492855-7492884
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التحارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825

شركات نشر








وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202016+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان:** الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات **9611368007+**

وقفة لمراجعة الحسابات

يتمتع كل مجتمع من المجتمعات بحزمة من المفاهيم والعادات التي تتناقلها الأجيال من دون أن تتغير بالشكل الكلي، على الرغم من أن بعضها قد تدخل عليه بعض التغيرات الطفيفة بحسب تطور هذا المجتمع أو ذاك.

وفي زمن ظنّ الناس فيه أن بعض مفاهيمنا وعاداتنا الأصيلة قد غابت، أعادت أزمة انتشار فيروس كورونا «كوفيد 19» بعضاً منها عن طريق مواقف واجه بها الأخ أخاه والأب ابنه والزوج زوجته، كل العلاقات الاجتماعية لامسها هذا الظرف؛ فهو على الرغم من قساوته فإنه كان وقفة أمام الذات لمراجعة الحسابات والكثير من الأخلاقيات والذكريات، «سيدتي» رصدت بعض المواقف والظروف التي غيرّت في سلوكيات الناس وأكسبتهم صفات، ووضعتهم في مواقف، وجدها الكثيرون أنها للأفضل.

عن الخرافات

تنتشر بين أفراد كل مجتمعٍ في العالم معتقداتٌ، يسمِّيها بعضهم بـ«الخرافات»؛ حيث يتناقلونها جيلاً بعد آخر حتى تصبح جزءاً من تراث هذا المجتمع، وميزةً لأبنائه.

وفي السعودية لا يختلف الوضع كثيراً؛ فمثل أي مجتمعٍ آخر تسود بين أفراده، ولا سيما النساء، بعضٍ هذه المعتقدات، التي تتوارث السعوديات بعضاً من تلك القصص والأساطير عن أمهاتهن وجداتهن، وهناك مَن يؤمن منهن بصحتها، وإن كانت لا تُصدق، أو من المستحيلات، حتى تحولت هذه المعتقدات إلى ركائز، يصعب التخلص منها، أو تجاوزها.

لمناقشة هذا الموضوع، التقينا عدداً من السيدات، واستفسرنا منهن عن إيمانهن ببعض المعتقدات الشائعة في المجتمع مثل «رفة العين»، و«طنين الأذن»، و«حكة اليد»، و«انكسار الكأس»، و«مشاهدة الفراشة»، ومدى تصديقهن لها.

صناعة السعادة

صناعة السعادة فن لا يتقنه الكثيرون. قد يبدو الأمرُ سهلاً للغاية، ولكنه في الحقيقة يحتاج إلى مجهود نفسي لمحاربة مشاعرنا السلبية، ومجهود جسدي لإيجاد أنشطة جديدة وهوايات نفرِّغُ من خلالها كل الأفكار غير المرغوب فيها في تلك الفترة الزمنية التي نمر بها.

ونظراً لاستثنائية الحدث المحيط بنا، نحتاج في المقابل إلى مجهود مختلف واستثنائي أيضاً؛ لتجنب الانغماس في حالة إحباط ويأس. ولإنجاح محاولتنا؛ لا بد في البداية أن نسعى إلى صناعة السعادة بأنفسنا وداخل بيوتنا من أبسط الإمكانات المتاحة لنا.

ولكي يتحقق ذلك في حياتك؛ لابد أن تبدئي بنفسك، في اختبار هذا العدد يمكنك أن تكتشفي مدى إتقانك صناعة السعادة في الأوقات الصعبة.

إكسسوارات غنيّة مبتكرة

تحمل مجموعات عروض الأزياء مع كل موسم جديداً، بالإضافة إلى صيحات الملابس، وباقة من الإكسسوارات الغنيّة والمبتكرة. ولعلّ أبرز الإكسسوارات التي تلفت أنظارنا على خشبات العروض هي الأحذية؛ لما لها من تأثير واضح على الإطلالات بشكل عام.

بعد مواسم متتالية من الأحذية ذات الكعب المنخفض المستوحاة من التسعينيات، حان الوقت لإفساح المجال أمام أشكال جديدة في خزانة ملابسك.

وبعد جولة قمنا بها على خشبات عروض ربيع/صيف 2020، لاحظنا أن أكبر اتجاهات الأحذية لهذا الموسم هي التي تعكس متعة بألوانها وتصميماتها، وتضفي حيويّة على الإطلالات.

الصورة التي نشرتها الملكة رانيا على إنستغرام

الملكة رانيا
تحتفي بذكرى زواجها من الملك عبد الله الثاني

بمناسبة ذكرى يوم زواجها من العاهل الأردني الملك عبدالله الثاني، نشرت الملكة رانيا عبر حسابها على إنستغرام صورة تجمعهما وعلقت عليها: "كيف لحبي لك ألا يزيد كل يوم؟ فابتسامتك تضيء حياتي منذ 27 سنة... عيد زواج سعيد سيدنا".

يذكر أن الملك عبدالله الثاني والملكة رانيا قد تزوجا في 10 يونيو\حزيران 1993، وأنجبا أربعة أبناء هم: ولي العهد الأمير الحسين، 26 عاماً، والأميرة إيمان، 24 عاماً، والأميرة سلمى 20 عاماً، والأمير هاشم، 15 عاماً.

حفل مختصر بيوم ميلاد **الملكة إليزابيث** الـ 94 في ويندسور

في أول ظهور عام لها بعد أكثر من شهرين، ومنذ فرض إجراءات الإغلاق العام في البلاد أواخر مارس الماضي، حضرت الملكة إليزابيث ملكة بريطانيا أخيراً مراسم عسكرية مختصرة أُقيمت في قلعة ويندسور؛ احتفالاً بعيد ميلادها الرسمي، والتزم فيها الجنود بقواعد التباعد الاجتماعي، بعد أن استدعت جائحة كورونا إلغاء العرض العسكري الضخم المعتاد وسط لندن.

وشاهدت الملكة، 94 عاماً، سلسلة عروض أدتها الكتيبة الأولى في حرس ويلز بساحة القلعة، بدلاً من العرض الضخم الذي كان يُقام عادة احتفالاً بالمناسبة.

وتابعت الملكة المراسم وتحركات الحرس الذين تباعدوا عن بعضهم لمسافة مترين بحسب التعليمات، لتجنب انتقال عدوى فيروس كورونا المستجد.

وهي المرة الأولى التي يُحتفل فيها بهذه المناسبة في ويندسور منذ عام 1895 في عهد الملكة فيكتوريا.



مراسم عسكرية مختصرة أُقيمت في قلعة ويندسور

في أول ظهور عام لها بعد أكثر من شهرين



محتويات

CONTENTS

العدد 2051 || 2020

من كل مكان

حديث العواصم

دراسات

أزياء

جمال

تحقيق عالمي

اختبار





تحقيقات







نجوم وأضواء



صحة ورشاقة

سياحة

ديكور

مطبخ





BELLA THORNE

بيلا ثورن

تتألق بالأحمر بمناسبة نجاحها المهني

تألقت الممثلة بيلا ثورن Bella Thorne باللون الأحمر مع مجوهرات فضية كبيرة الحجم، وهي تحتفل بفيلمها الجديد Infamous الذي يتصدر شباك التذاكر الأمريكي، وتم إصداره على الإنترنت قبل أيام، وسط إغلاق عالمي.
واحتفلت بيلا، 22 عاماً، مع متابعيها على إنستغرام بلقطات رائعة، حيث شكرت المعجبين، وهي ترتدي قميصاً قصيراً وبنطالاً باللون الأحمر مع مجموعة من المجوهرات المتلألئة.
أظهرت صورة كاملة لنجمة الشاشة أمام عرض ملون يوضح اسم فيلمها، بينما كانت شجرة عيد الميلاد في الخلفية.
وكتبت على صفحتها:
«INFAMOUS هو الفيلم الجديد رقم 1 في أمريكا! لقد تلقيت للتو مكالمة من الأستوديو الخاص بنا.. أشكركم وشكراً وشكراً وشكراً!!! ».
وبسبب إغلاق COVID-19، تم إصدار الفيلم على الفيديو عند الطلب وفي نحو 35 دار سينما في جميع أنحاء الولايات المتحدة. وقد حصد، حتى وقت احتفالها هذا، 2.614 مليون دولار.
يُذكر أن أنابيلا أفيري ثورن، هي ممثلة ومغنية أمريكية لعبت دور Ruthy Spivey في المسلسل التلفزيوني My Own Worst Enemy عام 2008، قبل أن تشتهر في سلسلة الدراما Freeform الشهيرة في الحب (2017-2018).

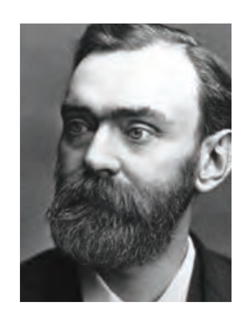


من الصور التي شاركت بها معجبيها على إنستغرام



قالوا

أسوأ من الفاشل من لا يحاول النجاح.



ألفرد نوبل





بعض الزوار يستمتعون بإحدى الفعاليات



العاملون في المتنزه يستعدون لاستقبال الزوار



زائرات للمتنزه.. بالاحتياطات الواجبة



متنزه FUTUROSCOPE الفرنسي يعود لاستقبال زواره

بدأ الزوار بالحضور، وهم يرتدون الأقنعة الواقية، إلى نقطة الجذب الجديدة «Objectif Mars» في متنزه Futuroscope الترفيهي في Chasseneuil-du-Poitou، بالقرب من مدينة بواتييه، وسط غربي فرنسا بعد أن تمت إعادة افتتاحه مؤخراً، حيث أُغلق لمدة طويلة بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد.
وFuturoscope أو Parc du Futuroscope هي مدينة ملاه فرنسية تعتمد على الوسائط المتعددة والمنظار السينمائي المستقبلي والتقنيات السمعية والبصرية. وفيها العديد من دور السينما ثلاثية الأبعاد وعدد قليل من دور السينما 4D جنباً إلى جنب مع عوامل الجذب والعروض الأخرى، التي يُعدّ بعضها الوحيد في العالم.
يذكر أن المتنزه استقبل 1.83 مليون زائر في عام 2015، ووصل عدد زواره إلى 50 مليون زائر منذ افتتاحه في عام 1987.



تسريحة على شكل «كورونا»



حلاق يقوم بتسريحة لفتاة

تسريحات في الهواء الطلق

تايلاند مثلها مثل بقية بلدان العالم، التي فرضت حجراً منزلياً لمواجهة انتشار فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19»، ومن بين الإجراءات التي اتخذتها إغلاق البلاد أمام السياحة ومنع دخول الأجانب، ما جعل الكثير من المهن تتأثر بذلك.
وبعد فك الحظر الجزئي اتبع أصحاب صالونات الحلاقة والتجميل في العاصمة بانكوك، نهجاً مختلفاً؛ تفادياً للعدوى ومن أهم الخطوات القيام بالعمل في الهواء الطلق.. بل وراحوا يتفننون بالتسريحات، حتى أن بعضهم ابتكر تسريحة خاصة مستوحاة من «كورونا».

OUT & ABOUT

أظهرت آشلي غرين Ashley Greene شخصيتها الملائمة في زي أبيض وأسود بسيط أثناء الخروج مع الأصدقاء في لوس أنجلوس، مؤخراً.

حيث ارتدت الممثلة، البالغة من العمر 33 عاماً، قميصاً قطنياً أبيض عادياً مع بنطال ضيق (سترتش) أسود وحذاء رياضياً باللون نفسه أسودين.

وقامت ممثلة فيلم Twilight Saga بسحب شعرها البني الداكن بتسريحة ذيل حصان وارتدت نظارات شمسية سوداء، وبدت متألقة من دون أن تستخدم لمسة من الماكياج.

كما وضعت آشلي قناع وجه أسود أثناء وقوفها على الرصيف مع الأصدقاء خلال نزهة طعام في منطقة استوديو سيتي، وسط جائحة فيروس كورونا.

يُذكر أن إنتاجات السينما والتلفزيون توقفت فجأة في مارس بسبب جائحة الفيروس التاجي، لكن آشلي أنجزت فيلمها Blackjack The Jackie Ryan Story قبل أوامر الإغلاق.



د. سمر السقاف: العمل بروح الفريق أساس النجاح

في كل مؤسسة ستجد رئيساً ومديراً، لكن من الصعب أن تجد قائداً، يقود فريقه بروح مليئة بالشغف، وبصيرة نافذة، ويدفعهم نحو النجاح دفعاً، ولذلك وعندما كُلفت بالقيادة من خلال مناصب عدة تقلدتها وكان ديدني في العمل، أحب الناس إلى اللّه أنفعهم للناس.

والجدير بالذكر أن هناك قفزات حدثت في السعودية فيما يخص تمكين المرأة في خلال السنوات الخمس الماضية، وأصبحت متواجدة في كثير من مجالات العمل والمناصب القيادية وفُتحت لها الفرص الوظيفية، ورؤية المملكة 2030 وضعتها في المقدمة، وأكدت على مشاركتها الكاملة في سوق العمل كونها من عناصر التنمية في المجتمع، وذلك لأن المرأة السعودية تتمتع بكثير من الممكنات ووسائل النجاح، وتمكينها اجتماعياً واقتصادياً وسياسياً، وتوفير مناخ آمن وخدمات يسهل عليها القيام بواجباتها الوطنية.

إبداع المرأة في العمل

وفي تأكيد على ذلك فإنه ومن خلال رحلتي مع القيادة تعلمت الكثير، وأهم ما تعلمته أن المرأة عندما تعطى الفرصة المناسبة ويتم دعمها من رؤسائها والمؤسسة التي تعمل بها، تُبدع في العمل المنوطة به.

وفي عودة إلى القيادة فأرى أن نجاحي بها مرتبط بشكل وثيق في تمكيني لفريق عملي، فالقيادة بالنسبة لي هي رحلة نجاح ممتعة مع فريق عمل مميز للقيام بإنجازات نفخر بها جميعاً .

عدة مناصب قيادية

أعمل الآن كمستشارة لعدة جهات ومؤسسات تعليمية، وتقلدت عدة مناصب قيادية وخلال تكليفي (وكيلة جامعة نورة للشؤون التعليمية والصحية)، أوليت التخطيط الإستراتيجي أهمية لمواكبة خطة الجامعة العشرية وخطة 2030 للمملكة، وأشرفت على تسعة عشر مشروعاً، ولإيماني بأهمية تمكين المرأة في المؤسسات التعليمية وضعت خططاً للتواصل مع القيادات من عميدات ووكيلات ومشرفات أقسام ومديرات ليتسنى لنا قيادة الفريق بفاعلية ومرونة، وشاركت مع فريق عمل مميز في دراسة لإنشاء كلية الهندسة، وسعدنا جميعاً بقبول أول دفعة للطالبات منذ سنتين.

وكنت أهتم مع الفريق في تقديم المقررات المرتبطة بإتاحة فرص وظيفية أفضل، وعقدنا الاتفاقيات للتدريب الميداني والتدريب التعاوني، وشجعنا الاستعانة بالممارسين المهنيين وتطوير كثير من الأعمال الإدارية والتعليمية، وعمل فريق عملي على عقد العديد من الاتفاقيات طويلة وقصيرة المدى مع المستشفيات المحلية والعالمية لتدريب الطالبات، وأعد برنامجاً تدريبيّاً صيفيّاً مع الجامعات العالمية، وأسسنا مبادرة برنامج «التوجيه القيادي» لدعم القيادات، وحملت شعار (الطالبة مركز اهتمامنا)، فدعمت مشاركة الطالبة والكليات للحصول على الجوائز والمشاركات العالمية والمحلية.

«أم المبتعثين»

ومن خلال عملي كمديرة القسم الطبي وبرامج العلوم الصحية في الملحقية السعودية الثقافية في الولايات المتحدة بالسفارة بواشنطن، ولُقِّبت باسم «أم المبتعثين» من قِبل الطلاب، اللقب الذي شرفني به الطلاب لأنني حرصت على أن تكون علاقتي كقائدة بهم علاقة أمومة وإنسانية لظروف الغربة التي كانوا بها، فعملت مع فريق العمل بالملحقية بالتخطيط مع وزارة التعليم العالي التي دعمت وحرصت على قبول الأطباء السعوديين بالبرامج المطابقة للزمالة الأمريكية، وأصبحت المملكة من الدول الخمس الأول في تدريب الأطباء السعوديين بأمريكا.

العمل التطوعي

لم أنشغل فقط بالعمل المؤسسي، ولكن أحببت العمل التطوعي الذي يخلق فينا روحاً إنسانية تعاونية بين أفراد المجتمع الواحد والمجتمعات المختلفة.

وأخيراً رحلتي في العمل والقيادة شاركني فيها زوج مخلص وداعم -رحمة اللّه عليه-، وتفهم أبنائي لانشغالي ومسؤولياتي الجسيمة، وفقهم اللّه، كما ساندني برحلتي والدي حفظهما اللّه ورعاهما، وهناك الكثير مازال أمامي للعطاء والإنجاز الذي يستحقه مني وطني الغالي.



- دكتوراه في علم التشريح والأنسجة، بتقدير امتياز من جامعة الملك سعود.
- مشرفة قسم التشريح في جامعة الملك عبدالعزيز، ومستشارة في عدة مؤسسات.
- شغلت مناصب مهمة عديدة.
- أشرفت على العديد من الأنشطة والفعاليات الاجتماعية والتطويرية.
- حصلت على الدكتوراه الفخرية من جامعة سانت جوزيف؛ تقديراً لجهودها في التعليم الطبي للمرأة.

قالوا عنها

عرفت البروفيسورة سمر منذ 15 عاماً، جمعتنا علاقة تفاهم وود، وتطورت العلاقة إلى علاقة أسرية وصداقة، وأعتبرها صديقة ذهبية ومكسباً لي لندرة الصفات التي تمتلكها، هي محبة للخير معطاءة وشفافة.

الدكتورة حنان جمبي، عميدة كلية علوم الإنسان والتصاميم بجامعة الملك عبدالعزيز.

الدكتورة سمر السقاف، من الشخصيات المرموقة في المجتمع العلمي، لها قصة نجاح ملهمة، والأساس بها أنها تخصصت في مجال، نادراً أن تتواجد به المرأة وهو التشريح، وأصبحت يشار إليها بالبنان، ورأيي بها أنها سيدة وطنية معطاءة تشع عطاءً لكل من حولها، وهي نموذج لسيدة سعودية ناجحة.

الدكتورة ماجدة شقدار، المشرفة العامة على الإدارة العامة للتدريب.

أعرف الدكتورة سمر مذ كانت معيدة في الكلية، ومن البدايات كان يتضح أنها ستكون إضافة مهمة ومميزة تجاه هذا الوطن، فتطورها العلمي ومهاراتها القيادية، جعلت منها رمزاً متفرداً، ومن القلائل في التعليم ممن رسموا طريقاً لغيرهم وأصبحوا قدوة للآخرين، أفخر وأعتز بمعرفتها أتمنى لها التوفيق.

الدكتورة سامية العمودي، مستشارة التوليد وأمراض النساء.

جدة - ولاء حداد

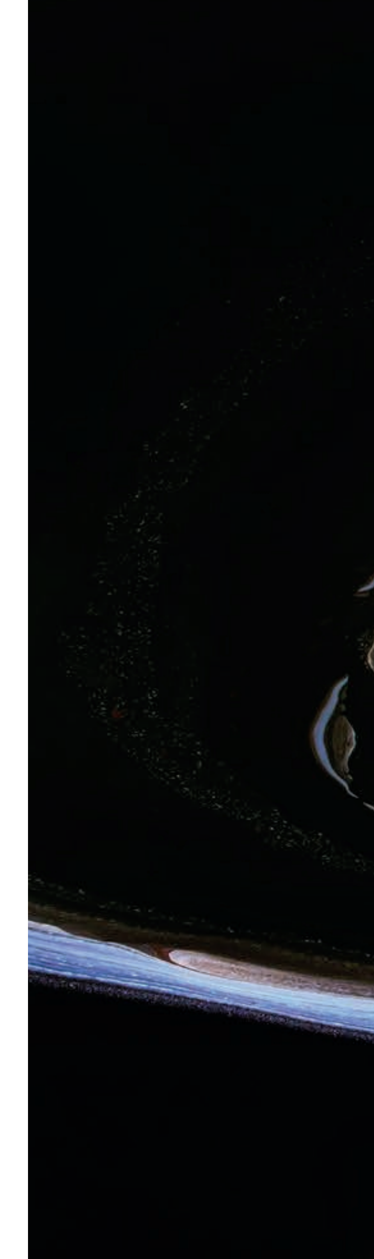
نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي

@sayidaty.net



رقصة الفلامنغو
فوق طيف الألوان





رحلة تبدأ ولا تنتهي في فضاء مشبع بالهدوء، تقوم بها أسراب من طيور النحام فوق بحيرة بركانية غريبة ومتعددة الألوان، وكأنها لوحات أبدعها رسام موهوب، تتغير في كل لحظة لتحكي حكاية الطبيعة الساحرة.

دوامات بديعة تتشكل على سطح هذه البحيرة الغامضة، بفضل الرواسب وبلورات الكوارتز التي يتم تقليبها في الماء.

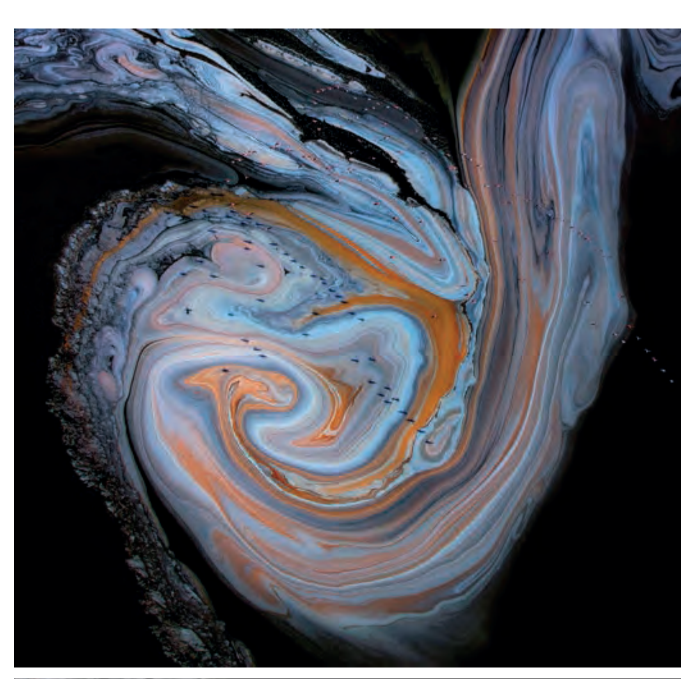
تم التقاط الصور الجميلة من طائرة هليكوبتر على ارتفاع 500 قدم فوق بحيرة ماجادي Lake Magadi في وادي ريفت الكيني.

يقول المصور فيليب تشانج، الذي أبدع هذه اللقطات: «في موسم الأمطار تكون المياه أعمق من المعتاد، ما يجعل الألوان التي يشكلها الكوارتز أو الكرز الصخري والرواسب العائمة فوق الماء، أكثر جمالاً وروعة».

ويضيف، البالغ من العمر 64 عامًا، والذي يعيش في الولايات المتحدة: «كنت هناك لألتقط صورًا جوية للبحيرة. كنت آمل في دمج حركة طيور النحام (الفلامنغو) مع الدوامات الملونة إذا كنت محظوظًا، وانتهى بي المطاف برؤية الآلاف منها تطير فوق الماء، ونجحت اللقطات».

يذكر أن بحيرات Rift Valley هي سلسلة من البحيرات في وادي Rift في شرقي أفريقيا والتي تمتد من إثيوبيا في الشمال إلى ملاوي في الجنوب، وتشمل البحيرات العظمى الأفريقية في الجنوب. وتعدّ من أقدم البحيرات في العالم وأعمقها. وقد صنفها الصندوق العالمي للطبيعة كواحدة من المناطق البيئية ذات الأولوية العالمية الـ200 للحفاظ عليها.

وبحيرة ماجادي هي البحيرة الواقعة في أقصى الجنوب في وادي ريفت الكيني، وهي بحيرة مالحة قلوية، تبلغ مساحتها 100 كيلومتر مربع تقريبًا، وتشتهر بوجود العديد من أنواع الطيور ومنها النحام.







أثارت مواقع التواصل الاجتماعي الكثير من قصص الحب، والتي حظيت بمتابعات واسعة، وشغلت الناس، ولكن قصة الحب التي يتم تداولها مؤخراً، وأفردت لها الصحف مساحات وحلقات كانت قصة حب غريبة بين شاب وحبيبته وهي «النحل» والتي امتد عمرها لأكثر منذ 35 عاماً في الخفاء، لكن مواقع التواصل هي التي «فضحت» هذا الحب، كما يقول نجم لسعات النحل.

بدور المالكي

نجم لسعات النحل

في مزرعته الصغيرة يعيش الشاب البحريني نبيل الكوري الذي تربى مع النحل منذ نعومة أظفاره، وقد تعوّد على لسعاتها منذ الأيام الأولى من عمره فقط، يقول نبيل: «أجلس قرب النحل كل يوم لأستمتع بلسعاته، وأسمع ألحان طنينها، تلك السمفونية التي تجعلني أطير من السعادة».

قصائد نحلاوية

تطور حب نبيل حتى بات يؤلف قصائد خاصة تحكي عن لوعة هذا الحب، وقد نشرت في الصحف والمجلات ونالت إعجاب الكثيرين، رغم ما يواجهه من استهجان ممن حوله، فهم يستغربون هوايته الغريبة وحبه للنحل يعلّق نبيل: «يقولون إنني سأموت بلسعة نحلة عاشقة في يوم ما».

قائمة المرضى

وجهة نظر نبيل أن اهتمامه بالنحل ينطلق من قدرته على الشفاء، حيث استعانت به مراكز طبية كثيرة في مختلف دول العالم، حيث يعالجون المرضى، في العديد من الأمراض المزمنة، بلسعات النحل، يستدرك قائلاً: «أفكر مستقبلاً بعلاج المرضى بلسعات النحل؛ حيث قمت بتجربة هذه اللسعات على العديد من أصدقائي المرضى، والذين تم شفاؤهم بعد إكمال برنامج اللسع بالنحل، وقد أصبحت لدي قائمة بمرضى يترجوني لأقدم لهم خدمة اللسع بأي مقابل أطلبه. لهذه الخدمة. نبيل حالياً، حسب قوله، لا يفكر بتوفير «خدمة اللسع»، من منحلته الخاصة، وقد أرجأ هذا الأمر، حتى يحقق حلمه بإنشاء مشروعه الخاص أولاً وهو تأسيس أول مصنع بحريني متخصص بإنتاج العسل، فكميات العسل التي ينتجها حالياً لا ترضي غروره، يعلّق قائلاً: «بعدها سأفكر بمركز اللسع بالنحل».

نجومية غريبة

يتوافد على مزرعة نبيل العديد من الناشطين في وسائل التواصل الاجتماعي، والذين يحضرون معهم أحياناً بعض الصحفيين من وكالات الأنباء الأجنبية، والتي يستقبلها برحابة شارحاً قصة عشقه الأبدية للنحل، مقدماً صورته والنحل يلسعه مجاناً لنشرها في صحفهم حول العالم، ويقول إنه وبعد 35 سنة قضاها بالحياة مع النحل عرف كل أسراره ودرس سلوكه وكيفية التعامل معه، وأنه وبسبب النحل أصبح نجم «السوشيال ميديا»، ويتواصل معه العديد من الناس من مختلف دول العالم.

لم يتمكّن المخرج اللبناني فيليب عرقتنجي من الجلوس ساكناً في منزله، في زمن انتشار فيروس كورونا، فعشقه لبيروت دفعه إلى توثيق هذه المرحلة المهمة في تاريخها والتواصل مع طرقاتها الفارغة من السيارات وزحمة السير وشوارعها الخالية من روّادها من خلال الصور وشرائط الفيديو التي عكست الواقع بشكل صادق وموضوعي إلى حدّ كبير. عفت شهاب الدين

توثيق شوارع المدينة بالكاميرا

عشق فيليب لبيروت لا يعني، كما يقول، أنه لا يحب القرى الجبلية والطبيعة، يستدرك قائلاً: «لبيروت نكهة خاصة ولي في شوارعها وطرقاتها ذكريات لا تنسى، فقد حملت الكاميرا أجول في أحيائها وأنا في سن الـ16 عاماً؛ لتصوير مظاهر الحرب المندلعة فيها في ذلك الوقت، وكنت أساعد المصوّرين الأجانب الذين كانوا يقصدونها للمهمة نفسها لأنني أتقن اللغة الفرنسية».

يضيف فيليب «تسكنني بيروت التي تعيش اليوم فترة هدوء وراحة وكأنها اشتاقت لنفسها، هذه المدينة التي تبحث عن ناسها وأهلها، الشوارع خالية تمامًا باستثناء بعض المشاة تنتظر عودة زحمة الناس والسيارات إليها... كل هذه المظاهر الناتجة عن الحجر المنزلي جعلتني أوثّق هذه اللحظات من خلال الصور الفوتوغرافية وشرائط الفيديو للمدينة النائمة التي تأخذ قيلولة قصيرة حتى ترتاح».

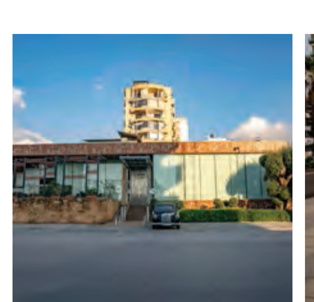
برنامج يومي

يخرج فيليب من منزله سراً، وعندما يعود تسأله زوجته أين كنت؟ يعلّق قائلاً: «هي تعلم أنني لا أستطيع أن أطيل الغياب عن مدينتي وأنا أقصد مناطقها سيراً على الأقدام».

عن يومياته في زمن كورونا، يضيف قائلاً: «أهرب من وقت إلى آخر إلى بيت الجبل للتمتّع بالطبيعة الساحرة التي أمشي فيها وحدي، كما أنني مهووس بالأزهار التي أتعرّف إلى أنواعها


المخرج فيليب عرقتنجي


كورنيش بيروت البحري


شوارع خالية من روّادها

المختلفة... الكاتب والمخرج والمصوّر... وكل فنان بشكل عام بحاجة إلى الجلوس مع نفسه؛ لاكتشافها من جديد ومراجعة كل أعماله حتى يعود بشكل أقوى فيه إبداعاً".

يبدأ فيليب يومه من خلال وضع برنامج بالنشاطات والأعمال كالذهاب إلى المحلات التجارية لشراء بعض الحاجيات، بالإضافة إلى المطالعة وممارسة كتابة السيناريو وهي موهبة يملكها منذ فترة طويلة.

أعمال وثائقية وروائية مهمة

عن مجال عمله، يؤكد فيليب عرقتنجي أن مهنته الأساسية هي الإخراج، حيث بدأ بالأفلام الوثائقية ومن ثم الروائية، ولازال حتى يومنا هذا يخرج وينتج أعمالاً وثائقية للخارج من خلال الشركة التي يملكها.

فيليب شخص يحب الناس ومحاورة الشخصيات ويحب القصص الخيالية والخرافية والروايات التي تنقله إلى عالم آخر، ولا يستطيع أن يختار بين الأفلام الوثائقية والروائية؛ لأنه أحبهما كليهما، لذلك يعتبر أن جميع الأعمال، التي قدمها حققت نجاحاً منقطع النظير من بينها الأفلام الروائية: «البوسطة» و«تحت القصف» و«اسمعي»، وعدد كبير من الأفلام الوثائقية يتخطى عددها الـ 70 عرضت داخل وخارج لبنان.

ما بعد كورونا

لا يفضّل فيليب زحمة الناس والسيارات وقد اقترح من خلال صفحته على الـ«فيسبوك» المحافظة على بعض الالتزامات الصحية حتى في فترة ما بعد التعبئة العامة، يستدرك قائلاً: «اعتدنا على هدوء وسكون المدينة وبيئتها النظيفة، لذلك أشجّع الركوب على الدراجة النارية؛ لأنها لا تلوّث البيئة واليوم باتت بيروت خالية من التلوّث القاتل، كما أننا بتنا على علاقة وطيدة مع الصمت والصوت، وقد تغيّرت علاقتنا مع مظاهر الحياة بسبب فيروس كورونا. لا أملك إجابات حول متى ستنتهي هذه المرحلة التي نعيشها، ولكنني على يقين أنه على الناس أن يبدأوا بالتفكير بشكل جديد حول أسلوب حياتهم ما بعد فيروس كورونا؛ لأن ما أصابنا هو تغيير جذري بكل ما للكلمة من معنى، وأنا قلبي على الطبقة المتوسطة والفقيرة التي تعيش ظروفاً اقتصادية واجتماعية صعبة جداً، وأتمنى أن تتغير أحوال بلادنا نحو الأفضل والأحسن».

1 عمل المخرج اللبناني فيليب عرقتنجي على أكثر من 100 فيلم تتنوّع بين الريبورتاج، الوثائقي، الأفلام الشخصية، الخيالية والروائية، والتي تدور أحداث قصصها في مختلف بلدان العالم.

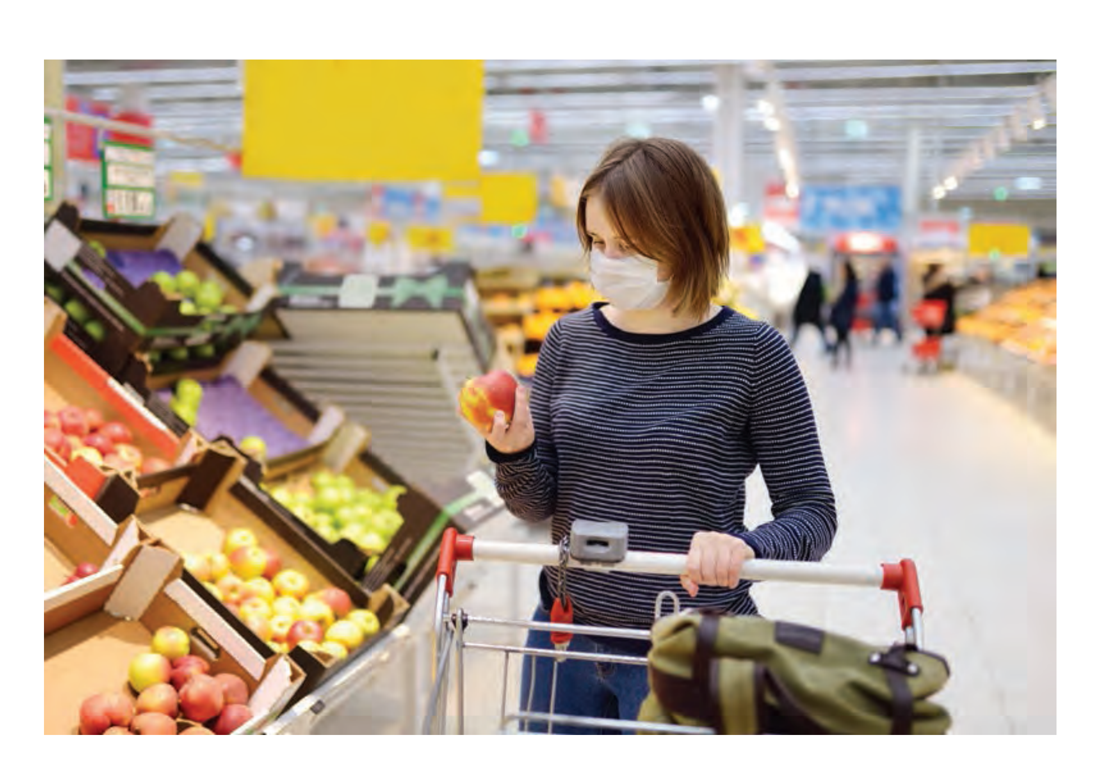
2 أمضى 16 عاماً في فرنسا، ثم عاد إلى بلده وأخرج وأنتج 4 أفلام وكان له أول فيلم سينمائي بعنوان «البوسطة» الذي حصد نجاحاً كبيراً واحتلّ المرتبة الأولى بين الأفلام عام 2006 وعرض في أكثر من 20 بلداً، وقد تمّ ترشيحه لجائزة أوسكار العالمية مع فيلم «تحت القصف».



بعد أن تخطت أوروبا وكثير من الدول الأخرى في العالم حدود الخطر لفيروس الكورونا، فإن الوقع الثقيل لهذا الوباء انتقل إلى البرازيل وقارة أمريكا اللاتينية بشكل عام. وقد أدى ذلك إلى تبني الكثير من الإجراءات وإصدار قوانين مختلفة فيما يتعلق بطرق مواجهته، إلا أن ما يلفت النظر هو أن بعضاً من هذه القوانين تعتبر غريبة وفريدة من نوعها في العالم. **محمد داود**

قوانين غريبة فرضتها كورونا

كشفت نشرة «ميركوسول» التي تصدرها المنظمة التي تضم خمس عشرة دولة في أمريكا اللاتينية (أو أمريكا الجنوبية) وتحمل اسم منظمة ميركوسول الشبيهة بمنظمة الاتحاد الأوروبي) بأن أربع دول في المنظمة الأمريكية اللاتينية «ميركوسول» هي البرازيل والبيرو وبوليفيا وكولومبيا أصدرت قانونين يعتبران فريدين من نوعهما في العالم من أجل مراقبة تصرفات الناس ومدى استجاباتهم لإجراءات مواجهة فيروس الكورونا الذي يتسارع انتشاره في الجزء الجنوبي من الكرة الأرضية بعد أن تراجع إلى حد كبير في جزئه الشمالي وكذلك للحد من ظاهرة الانتحار.



اقتحام المنازل

القانون الأول، بحسب نشرة ميركوسول ينص على تفويض الشرطة في الدول الأربع المذكورة بالدخول إلى منازل السكان بشكل عشوائي للتأكد من استخدام المواطنين للقناع الواقي من الفيروس حتى داخل المنزل.
وفي حال عدم التقيد فإن الأسرة ستدفع غرامة مالية تصل إلى نحو ستمائة دولار أمريكي. الناس لم ترق لهم فكرة هذا القانون إلا أن السلطات تقول إن الناس لا يتقيدون بوضع الأقنعة التي تساعد على الوقاية من فيروس الكورونا.
الضغوط الكبيرة للسكان بعدم قبول القانون أجبر السلطات على الإعلان بأنه قانون مؤقت ينتهي مفعوله مع انتهاء الوباء.

للحد من حالات الانتحار

القانون الثاني الذي تبنته البرازيل والأرجنتين والأورغواي ينص على وضع رقابة على مواقع التواصل الاجتماعي من أجل الحد من نشر الخرافات الكاذبة حول فيروس الكورونا. وقالت نشرة «ميركوسول» إن السلطات في الدول الثلاث اضطرت لاصدار هذا القانون الذي لم يقبله الناس أيضاً بعد أن كثرت الشائعات والخرافات الكاذبة عن الآثار المدمرة لفيروس الكورونا، مما أدى إلى ازدياد حالات الانتحار في هذه الدول.

بررت الدول الثلاث أسباب إصدار هذا القانون الذي يحد من حرية الناس في التفاعل مع مواقعهم على «السوشيال ميديا» بأن الكم الهائل من الخرافات الكاذبة التي يتداولها الناس على مواقع التواصل الاجتماعي أدى إلى ازدياد حالات الانتحار. وسيتم حجب أي موقع يضبط فيه خرافات لا داعي لها سوى لإخافة الناس.



«عادة المص»



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

حكاية الناس مع عاداتهم غريبة وعجيبة، فهم يحولون رغباتهم إلى سلوكيات، والسلوكيات مع الوقت تتحول إلى عادات.

ومع الوقت تتحول هذه العادة إلى قوة جبارة، ويصبح الشغل الشاغل للإنسان هو الدفاع عن عادته، والزعم بأن عاداته هي طبائع جاءت مع كتلوجه حين خرج من بطن أمه.

إن العادات ليست طبائع، وتخضع للرغبات والسلوكيات، ومن الممكن أن يغيرها الإنسان إذا كانت رغبة صادقة في التغيير، واتبع قوانين تغير العادة، ولعل أقوى طريقة لتغيير أي عادة هو طرح السؤال على النفس حول لماذا هذه العادة، وكيف اكتسبتها، وكيف أقلل منها؟

وحتى أختصر قوانين العادة أذكر لكم هذه القصة حيث تقول الكتب:

ذهب مريض في الثانية والثلاثين من عمره لاستشارة المعالج الفيزيائي «ريتشارد كراولي» وقال له شاكياً: لا أستطيع التوقف عن مص إبهامي..!

أجابه كراولي: لا تقلق فقط اختر إصبعاً مختلفاً للمص في كل يوم من أيام الأسبوع.

وبالفعل بذل المريض جهده لاتباع هذه النصيحة، فصار كلما رفع يده إلى فمه وجب عليه أن يختار بشكل واعٍ الإصبع الذي سيمصه في ذلك اليوم، وما هي إلا أيام من هذا العمل حتى تخلص من عادة المص وشفي وصار بأحسن حال، وفي النهاية أقول:

إن العادات ممارسات يتعود عليها الإنسان ويعيش داخلها كما يعيش السجين في سجنه، ومع الوقت يتحول صاحب العادة إلى مدافع عنها، خذ على سبيل المثال: عدد الذين اعتادوا شرب القهوة في الصباح، وكيف يربطون يقظتهم وقوة نشاطهم باحتساء فنجان القهوة.

وفي النهاية أقول:

هؤلاء لو اتبعوا السؤال الذي طرحه صاحب المص، وقالوا أي قهوة نشرب، وبأي مذاق، وكيف نشربها؟ سيكتشفون بعد أسبوع أنهم ببساطة قد يتخلون عن شرب القهوة، فتنتقل من سيطرة العادات إلى خانة جماليات اكتشاف القهوة في المناسبات.

علمياً والمتعارف عليه أن المراهقة الأولى تقع عند سن البلوغ؛ وهي مرحلة التغير الهرموني والبيولوجي، حيث يصبح الطفل شاباً بجسده، أما المراهقة الثانية أو المتأخرة، فهي مراهقة الأربعين أو الخمسين، ولا تختلف كثيراً؛ حيث يواجه الرجل فجأة شعره الأبيض، وتجاعيد وجهه، وهذا يجعله يعود إلى مشاعر الشباب وتصرفاتها، والتي يعرفها البعض بأنها جهل ما بعد الأربعين، وعن ملامح هذه المراهقة وأسبابها وموقف الزوجة منها تدور الدراسة. القاهرة: خيرية هنداوي

9 خطوات تُوقفين بها مُراهقة زوجك.. الثانية



قالوا عن المراهقة الثانية

الدراسة أعدها فريق من الباحثين بالمركز القومي للبحوث المختص بالدراسات الزوجية والأسرية والنفسية، وأشرفت عليها الدكتورة هند العلايلي الباحثة الاجتماعية بالمركز، وضم الفصل الأول منها افتتاحية عن المراهقة الثانية، اقتطفنا أجزاء منها مثل: إن هذه المرحلة من عمر الرجل تحكم على ما تبقى من حياته؛ فإذا لم يستقم في هذا العمر، فصلاحه في ما تبقى من عمره احتمال ضعيف.

وقال خبراء الدراسة: «لو كان الرجل مدركاً لطبيعة هذه المرحلة التي يعيشها، فعليه أن يحذر من هفواتها، ويتحكم في عواطفه ومشاعره وتصرفاته، لمرت المرحلة على أكمل وجه ومن دون توابع مؤلمة». تستدرك د. هند العلايلي: «هناك عدة عوامل تساهم في مرور الرجل بمرحلة المراهقة الثانية المتأخرة؛ منها ما يتعلق بالرجل ونفسيته، ومنها ما يتعلق بالزوجة وشخصيتها وتعاملها مع زوجها، بل إن النساء متهمات بأنهن يدفعن أزواجهن إلى حالة الملل والكآبة التي تجعلهم يمارسون مراهقتهم على أشكالها المختلفة».

الـ 40 سن النضج

يفترض أن يصل الرجل معها إلى بر الأمان والرسو النفسي، ورغم هذا فإن الأرقام العربية والعالمية تقول إن 25٪ من الرجال يعانون من أزمة المراهقة المتأخرة، أو كما يطلق عليها أزمة منتصف العمر، خاصة إذا تزامنت مع وجود خلل في العلاقة الزوجية.

تحدث المراهقة الثانية في البيوت التي تفتقد الثقة والحوار بين الزوجين، أو حتى اهتمامات مشتركة، ما يدفع الزوج للرغبة في عيش حياته من جديد، وبالطبع يساعده استقراره المادي على ذلك؛ لذا التعامل مع هذه المرحلة يحكم بقية عمر الرجل.

علامات المراهقة وشكوى الزوجات

لماذا يتجه زوجي إلى المراهقة بعد الأربعين أو الخمسين؟ وهل أُعلن حالة الطوارئ لحماية زوجي وممتلكاتي الزوجية؟!

هل نسي خصلات شعره الأبيض أم اعتبرها رمزاً للوقار؟ وماذا عن تجاعيد الزمن على ملامحه؟ هل بررها بأنها علامة الخبرة في الحياة؟

العلامات

1 - أصبح زوجي يضج من طبخي وملابسي وطلباتي، وحتى شكوى الأولاد لا تفوته مناسبة إلا وتحدث عن شبابه الضائع المهدور والذي ينوي إيقاظه من جديد.

2 - حدث لزوجي تغيير مفرط في طباعه، وبدأ يميل لمتابعة بعض مواقع الشباب على النت، وأقسى ما في هذه المرحلة؛ تهديده بالزواج من أخرى؛ للحصول على مزيد من الحب والاهتمام.

أسباب المراهقة الثانية

أفردت الدراسة فصلاً كاملاً عن أسباب المراهقة الثانية؛ التي تأتي لبعض الرجال وليس كلهم؛ إذ إن بعضهم يمرون في هذه المرحلة من دون مشاكل أو تغيير في شكل الحياة، ولكن مع وجود الضغوط النفسية يحدث التغيير لدى بعض الرجال للخروج من أزمتهم، وهم في الغالب يعانون اضطراباً سيكولوجياً منذ الطفولة مثل الاضطراب النفسي عند الآباء وعدم الاستقرار العائلي، وقلة الإحساس بالمسؤولية والاندفاعية.

1 - الزوج يرى في زوجته أنها مستسلمة لبوادر الشيخوخة، فيبدأ بالبحث عن أخرى، إضافة إلى عدم توافر الزوجة الصديقة التي تشارك زوجها أحلامه وهواياته، وتوفر له الأمان والاستقرار.

2 - اقتحام الروتين والملل للحياة الزوجية، خاصة بعد الانتهاء من مشاكل تربية الأولاد وخروجهم من البيت، أو من ترك الأسرة للعمل بالخارج فتصاب الزوجة بالاكتئاب.

3 - المجتمع العربي يعتبر الأربعين عند المرأة سن اليأس وبداية النهاية، وعند الرجل يعتبرونها سن النضج.

9 خطوات تُوقفين بها مراهقة زوجك الثانية

1 كوني الصديقة لا الزوجة؛ تقربي منه أكثر من السابق، وأشعريه بأنك تحرصين على سعادته، تحدثي إليه ومازحيه ولا تكوني الزوجة النكدية التي تنهال بالأسئلة والشكوك على شريكها، وقفي إلى جانبه وادعميه في كل خطواته وتصرفاته حتى يلجأ إليك.

2 كوني عصرية؛ ولا تكوني الزوجة التقليدية المتعارف عليها، كوني جريئة معه لكي تعيدي إليه روح الشباب، وتعيشي معه مراهقته، اهتمي بمظهرك واعتمدي على آخر صيحات الموضة واستشيري زوجك؛ ليختار الملابس والإطلالة التي يحبها.

3 قد يهمل زوجك مسؤولياته الزوجية خلال تلك الفترة، ينشغل بأمور أخرى كالاهتمام بمظهره، بكثرة سهراته وجلوسه مع الأصدقاء، أو التواصل مع بعضهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها، عليك هنا إدارة دفة المنزل وحدك واهتمي بالشؤون العائلية لتمر المرحلة بسلام.

4 لا تتفاجئي من تصرفاته؛ قد يصدر منه الكثير من التصرفات غير المتوقعة، ولا تشعريه أيضاً بأنه أصبح بعيداً عن الرجولة الناضجة والرزانة والمنطق، فهو يمر بحالة من الاندفاع غير المدروس.

5 كوني زوجة حكيمة؛ تجيد التصرف، ولا تتفرغي لمراقبة تصرفاته أو تدققي معه في تفاصيل ما يفعل، ولا تنتقدي أي تصرف منه قد يزعجك أو يثيرك، وتظاهري بتجاهل الأمر كأنه لا يحدث أمامك.

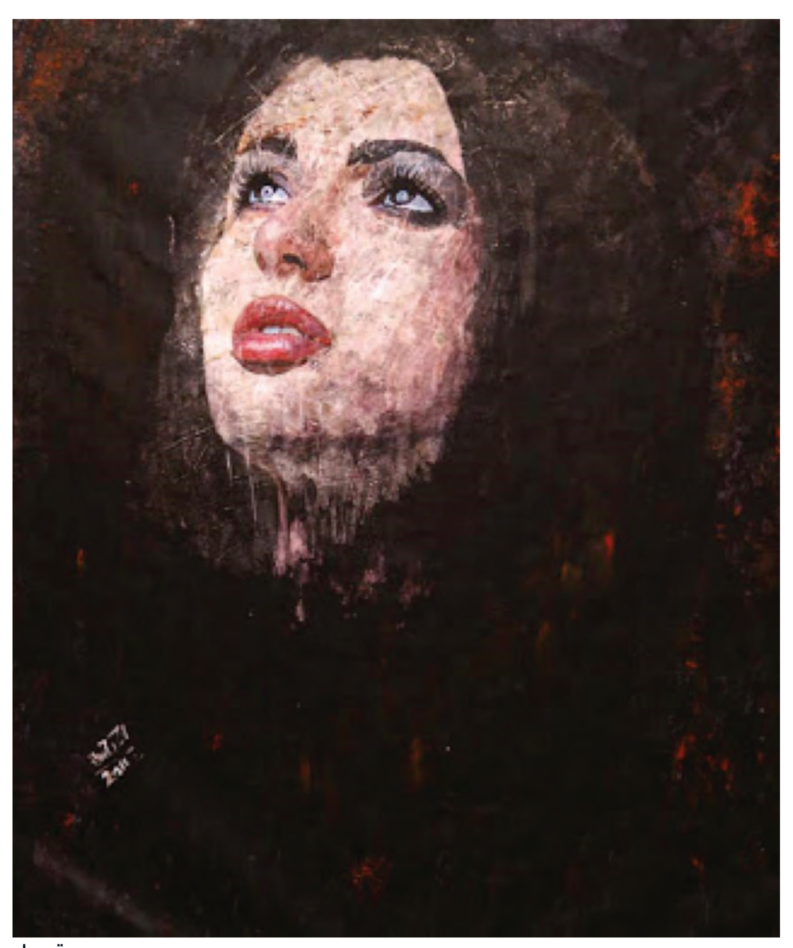
6 ابتعدي عن المواعظ؛ الزوج يعيش مشاعر المراهقة، أشبه بابنك المراهق، الذي ينزعج من مواعظك وإرشاداتك، والمحاضرات الانتقادية التي تقولينها أمامه، لذا لا تقومي بدور المرشد الذي ينهال بالنصائح وينتقد دوماً.

7 أسمعيه عبارات المديح والإطراء، أثني على مظهره وأناقته وذوقه في اختيار الملابس، ما يشعره بالثقة بنفسه وبحبك وتقديرك له.

8 تجنبي جفاف العاطفة أو الطلاق العاطفي؛ أغدقي على زوجك من مشاعر الحب والحنان؛ ولا تخجلي حتى لو كان في مثل هذه السن المتأخرة، ولاتهملي تلك الاتصالات العاطفية والمعرفية بينكما، فهي حتماً ستضيف إلى حياتكما نوعاً من التعاون حتى لا تصبح الحياة جافة.

9 لاتنسيْ زوجك في زحمة انشغالك بالأولاد؛ وشاركيه هواياته، اقتربي منه وقربي وجهات النظر بينكما، الزوج كالزرع إذا لم تعتني به يجف ويموت، واعلمي أن جمالك ليس في الحفاظ على رشاقتك فقط، إنما في ثقتك بنفسك التي تضفي جمالاً عليك يلحظه الزوج.

أحمد حسين الغامدي..
روح بصرية تستند إلى الثقافة والفكر


تمهل



الكعبة



معرض تمهل


نقوش صخرية

من الماضي

أحد روّاد الفن التشكيلي على الساحة السعودية والعربية وحتى العالمية، جسّدت ألوانه دفء الصحراء وروح الطبيعة، الفنان التشكيلي أحمد حسين الغامدي، يصوغ لوحاته بنمط حديث قابل للتأويل وبقيّم نابعة من الحياة بتجاربها ومتغيراتها الملموسة.

جدة - فاطمة باخشوين

كغيره من الفنانين التشكيليين، بدأت لديه الموهبة منذ الصغر، حيث مارس الرسم في مراحل التعليم العام بشكل اعتيادي، إلا أنّه ابتدأ في الفن التشكيلي بشكل حقيقي في عام 1415هـ، في بيت الفنانين التشكيليين بجدة، وهي إحدى المحطات التي أثّرت في مسيرته المهنية، حيث التقى بكبار الفنانين فيه، كذلك منتدى بيت الفن، جيلان الغامدي وصالة البعد الثالث، حيث أقام فيها أول معرض ثنائي، كما أنّه قضى جُلّ وقته في صالة «داما آرت»، وأقام فيها أربعة معارض شخصية وأكثر من ستين معرض وفعالية مختلفة.

أثر البيئة على الفنان

يؤمن الغامدي بأنّ الفن أوسع من أن يتمّ تقييده في مدرسة معينة، والملاحظ أنّ تفاصيل العناصر في لوحاته، توحي تارةً بالسكون وتارةً أخرى بالحركة، وتشير بعض الأحيان إلى البيئة الصحراوية ومرةً إلى شأن عالمي إنساني، وأحياناً نرى الغالب الألوان الترابية، وفي أحيان أخرى الألوان النارية، وذلك التراوح يعود إلى الخمسة وعشرين عاماً التي قام فيها بتأدية تلك الأعمال، حيث إنّ التباين يعود إلى اختلاف الطبيعة التي عاش فيها، فالبيئة الجبلية حاضرة بألوانها وتكويناتها من خلال ذاكرة بصرية مرتبطة بمكان ولادته، وجزء كبير من حياته في منطقة الباحة وتبعها مكان دراسته الجامعية بأبها، فكان لها أثر كبير على تكوينات أعماله وألوانها، فطغى اللون البني ومشتقاته عليها، ثم مقرّ عمله في جدة وما فيها من جمال البيئة وفن وثقافة، تزيد من الرصيد الثقافي والفكري وكثافة الرؤية البصرية ووجود عدد كبير من الفنانين المميزين، ما منحه رؤية أعمق.

لا يمكن للفنان أن يفصل ما بين محيطه وما يدور حوله من أحداث، فهو جزء من هذا العالم يتأثر به ويتفاعل معه ويرسم شعوره تجاه المتغيرات التي تهمه أو تهم مجتمعه، فيظهر كل ذلك في أعماله بقصد أو بدون قصد، فالفنان الصادق لا يعيش في معزل، بل هو جزء لا يتجزأ من مجتمعه، لذا فقد تأثر الغامدي بكل تفاصيل البيئة المحيطة به، فكانت الطبيعة ملهمه المحرك، حيث يقضي الساعات متأملاً في الصخور والتربة والأشجار ويبحث عن الجمال في ألوان الطيور والحشرات، وعشِق الصخور، فظهر لكل ذلك أثر في لوحاته.

الألوان نسبية

أما الفلسفة اللونية، فالألوان نسبية يختلف تفسيرها بحسب رؤية المتلقي وتأثير اللون عليه، ومن هنا نجد أنّ الغامدي في مرحلة ما كان يرى اللون الأبيض، لوناً بشعاً رغم أن المتعارف عليه أنه لون الفرح، ويعود ذلك لارتباط اللون في بعض الأحيان بالحزن كالكفن مثلاً!، كذلك كان يرى أنّ اللون الأسود مدعاة للسعادة وظهر ذلك متجلياً حين كان يرسم ستار الكعبة.

المرأة جمال، والبورتريه تأثير

وبلا شك أنّ المرأة أحد العناصر التي يستمدّ منها الفنانون عناصر الجمال في أعمالهم، وكذلك الغامدي، حيث يعتقد أنّ المرأة أجمل ما يمكن أن تراه العين، وحياة الإنسان لا يمكن أن تكون بدون المرأة، فجمالها يعطي العمل جمالاً إضافياً، وقام بتجسيد ذلك فنياً، حيث رسم مجموعة من الأعمال عن المرأة، منها لوحاته في معرض تمهل، وقد مثلّها في بعض الأحيان كبورتريهات، حيث تابع الغامدي العديد من الفنانين في الساحة الفنية والذين يبرعون في رسم البورتريه، فكان جزءاً من تلك المنظومة الفنية، وأصبح استثنائياً في نقل هذا النوع من الفن وتمكّن من التأثير على الآخرين فيتألمون ويضحكون تبعاً للبورتريه!.

التقنية واقع وحاجة كالفن!

وبلا شك أنّ الغامدي أحد الشاهدين على الثورة التقنية وما أحدثتها من تغيير على كافة الجوانب العلمية والأدبية والفنية، إلا أنّه يعتقد بأنّ هذا الأمر واقع، حيث سيتجه بعض الشباب إلى التكنولوجيا، وستظهر برامج تعطي نتائج قوية في الفن، وستكون قناعات الجيل حولها كبيرة، وذلك لوجود رابط مشترك بين الأمرين، فالتقنية حاجة لهم، كذلك الفن!.



حياة مترية

> يؤمن الغامدي بأنّ الفن حاجة إنسانية وهو أوسع من أن يتمّ تقييده في مدرسة معينة



بطاقة

- بكالوريوس أحياء من جامعة الملك سعود.
- عضو مؤسس وعضو مجلس إدارة الجمعية السعودية للفنون التشكيلية.
- مدير صالة داما آرت.
- برع في الفن التجريدي، وأُصدر حوله كتاب «شاعرية الأبيض ولذة الحفر»، من تأليف الناقد المغربي «محمد آيت لعميم»، يحوي قراءة لأعماله.
- أقام العديد من المعارض محلياً وعالمياً.

اليوتيوبر بيان:
القراءة تجعل الفكر أكثر رُقيّاً وحلماً

إصابتها بالصدفية والتهاب المفاصل جعلها تعاني فترة من حياتها من الانطوائية. فاتجهت للسوشيال ميديا لعرض تجربتها واستطاعت أن تنشر ما فيه الفائدة لمتابعيها، لتحوِّل حياتهم إلى نمط صحي؛ وتناقش وبجرأة كل ما يهم الفتيات معرفته من قضايا، إلى جانب تقديم إجابات عمَّا يدور في أذهانهن لتكون مرجعهن الأول في التعلُّم والقراءة ومنتجات البشرة والأغذية النباتية. فكيف تغلبت اليوتيوبر بيان على محنتها، وكيف حققت النجاح؟ وما سر عدم إفصاحها عن اسمها كاملاً؟ إجابات تكشفها في لقائها مع «سيدتي» بالتفصيل، فإليكم القصة كاملة..

الرياض - يارا طاهر



اليوتيوبر بيان بجانب مكتبتها

بدأتِ رحلتك كيوتيوبر منذ 2016، ما معايير كل بوست «منشور» أو فيديو تنشرينه؟

بصراحة أنا أميل للعفوية حتى في تصويري وطريقة كلامي، لكن أحاول قدر الإمكان أن أصور في إضاءة النهار، وأن يكون المنتج أو ما أقوم بتصويره واضحاً ومرتبَ الشكل، ويجذب المشاهد.

ما مواصفات المنتجات التي تشاركينها مع متابعيكِ..؟

أنا أجرب المنتج بنفسي، سواء كان إعلاناً أو تجربة خاصة، وبالطبع يجب أن يكون نباتيّاً، وأقوم أيضاً بمشاركة المنتجات التي لم تنل إعجابي؛ لأنني أحب أن أكون على حقيقتي مع المتابعين.

اتباع النظام النباتي

لماذا قررتِ أن تصبحي نباتية، وهل واجهتِ صعوبات في بداية الأمر؟

السبب الرئيس هو إصابتي بالصدفية والتهاب المفاصل، ووجدت الكثير من الدراسات التي تحثُّ المصابين على اتباع النظام النباتي، ولاحظت تحسُّناً هائلاً في أقل من شهر، كما اكتشفت الكثير من الآثار السلبية لأكل اللحوم ومشتقاتها على صحة الإنسان، والكرة الأرضية والحيوانات نفسها.

كيف يختلف المذاق النباتي عن الحيواني؟

المذاق النباتي مليء بالصحة والمكونات الطازجة، ولا يُسبب الشعور بالتخمة، بينما المذاق الحيواني مليء بالدهون والكثير من المضادات الحيوية التي تضر الإنسان.

متى تستطيعين ترك الأكل النباتي وتجربة أكلة معينة، وكيف تتعاملين مع الولائم؟

لا أعتقد أنني سأتركه؛ لأنني لا أشتهي الأكل الحيواني، وإن رغبت في أكلة معينة أقوم بتحويلها لنباتية بسهولة، لأن السرَّ يكمن في البهارات، وفي المناسبات أقوم بإحضار طبق نباتي لمشاركته وتجنُّب إحراج أصحاب المناسبة.

تصالح مع الذات

كيف أثَّرت عليكِ معاناتك من تصلُّب المفاصل؟

أثَّرت على صحتي النفسية والجسدية في بادئ الأمر، وكنت أنكر الموضوع وأشعر بالسخط والغضب، وفور أن تصالحت مع ذاتي وفهمت رسالة مرضي بدأت بتغيير طريقة تعاملي معه، وبمساعدة أحبائي أصبحت أفضل بكثير، والآن أعامله على أنه ضيف ثقيل يأتي ويذهب، ولكنني أقوى وأذكى منه.

ما الانعكاس السلبي على إيذاء النفس وجرحها، وما هي كلمتك لمن يمارسه الآن؟

إيذاء النفس هو أسهل وسيلة لتدمير الذات وقتل جمال الروح، وهو يأخذ صاحبه إلى ثقب أسود من الصعب الخروج منه إذا كان الشخص بلا عزيمة، وأنصح كل من يمارسه الآن أن يكون قوياً، ويلتزم بجدول خاص به لتقضية وقته وانشغاله فيما يفيد، وأن يحاول معالجة المشاكل الداخلية، حتى يصل للسلام الداخلي والتصالح مع الذات، فلن يساعدك

أحد إلا إذا قررت مساعدة نفسك أولاً، فعليك بحبِّ ذاتك وتقبُّلها كما هي، والتعافي سيأتي طوعاً.

نشر الوعي

يتصف محتواكِ بالجرأة أحياناً، ألا تخشين الهجوم؟

أخشاه، ولكنني مؤمنة في قرارة نفسي أن ما أقوم به هو خطوة كبيرة في نشر الوعي للناس، وحثهم على السؤال والبحث والتقصي، خصوصاً أن هناك الكثيرين يتفقون مع أفكاري ويؤيدونني، ولا أمانع أن أكون موضع هجوم؛ لأن هذا دلالة على نجاحي.

نال طرحك لقضية «شعر اليد» وأنه ليس عيباً أو «قذارة» جدلاً واسعاً، لماذا برأيك، وكيف تعاملتِ معه؟

الكثير يجد هذه المواضيع خاصة ويجب ألا نناقشها على الملأ، وهذا يعود للطريقة التي تربينا عليها منذ الصغر وتوارثناها، وآن الأوان لأن يتغير هذا المنظور، وأن نكون أكثر تقبُّلاً وثقة لجميع المواضيع الحياتية برأيي، وقد تعاملت مع الموقف بهدوء لأنني متوقعة الهجوم، وفي الوقت نفسه سعدت كثيراً بوعي الكثير من الأشخاص ودعمهم لي.

هل تتبعين مبدأ «افعل ما يعجبك حتى وإن لم يعجب الناس»، ومَن المستثنى من هذا المبدأ؟

ربما زوجي أو أحد أفراد عائلتي المقربين، وذلك بعد أن أجد سبباً مُقنِعاً لهذا، ولكنني حتى الآن لم أضطر لوضع أي استثناء.

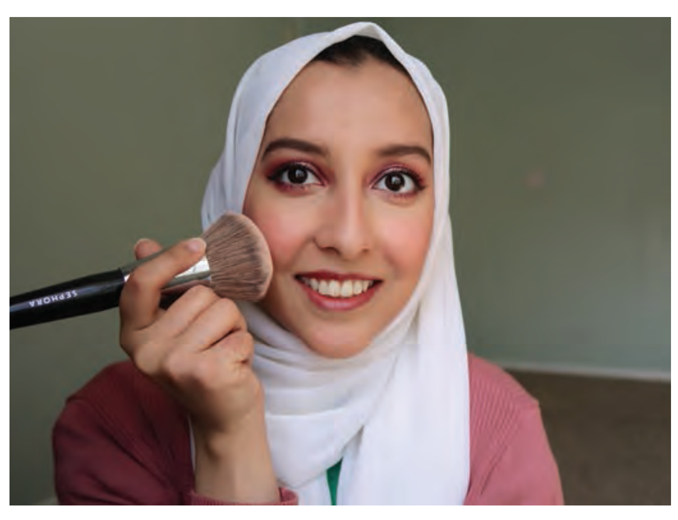
الثقة بالنفس

أرقام المشاهدات.. هل كانت تُسبب لك إحباطاً في بداية الأمر؟

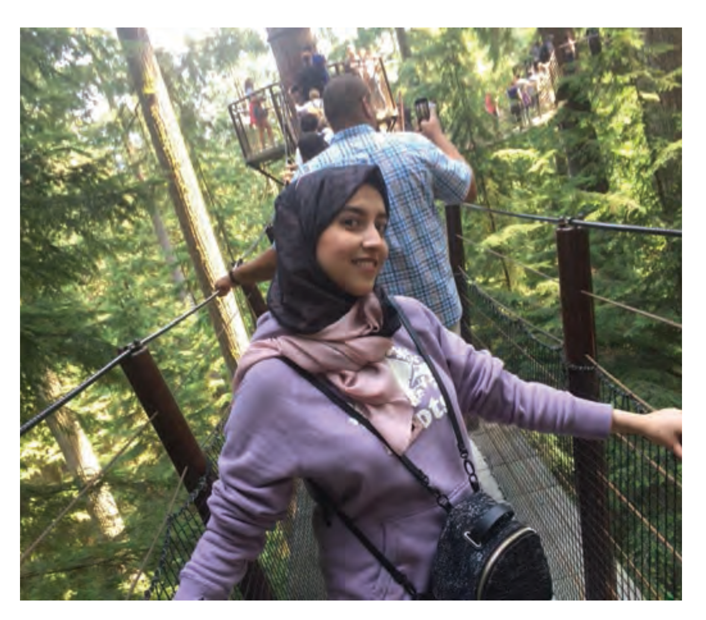
لا أهتم بالأرقام قدر اهتمامي بتفاعل المشتركين ورغبتهم في نشر قناتي للآخرين، ولكنها تحبطني كثيراً حقيقة لأنني أجتهد قدر استطاعتي على المحتوى الذي أقدمه، وأعلم أنه مفيد ويخاطب شريحة كبيرة من الناس.

كيف انعكست شهرتك على شخصيتك وأهدافك حتى الآن؟

تغيرت شخصيتي كليّاً؛ فقد زادت ثقتي بنفسي وأصبحت اجتماعية أكثر، وذلك لإيماني بنفسي وتركيزي على هدفي الأساسي؛ وهو نشر الوعي واللطف والعلم بقدر المستطاع.



.. وتضع المكياج


.. تحب المغامرة

لا زلت تفضلين عدم الإفصاح عن اسمك، ما سبب ذلك؟

أحب أن أحتفظ ببعض الخصوصية، ففي اعتقادي أن اسمي أو مقر إقامتي أو غيره من المعلومات، لا تشكل فائدة للناس، وإن تم التحدث عنها سيبدأ «القيل والقال»، وأنا أحاول قدر الإمكان الابتعاد عن هذه الفوضى.

تنويع المحتوى

برأيك ماذا يحتاج اليوتيوبرز العرب ليكونوا أفضل؟

التنويع في المحتوى، والتركيز على ما يفيدهم ويفيد المجتمع، وهذه رسالة لنفسي أيضاً.

تتنوع مشاركاتك على مواقع التواصل كيف توفقين بينها؟

أحاول أن أخصص أياماً محددة لكل تطبيق، لأركز عليه بشكل أفضل دون أن يأخذ حيزاً كبيراً من يومي.

الحب والزواج

ذكرتِ أنك لن تتخلي عن هويتك من أجل الحب، ما الأمور الأساسية في شخصيتك وهويتك؟

أعتقد أن شخصية الإنسان تتغير بتقدم السنين، وارتفاع مستوى الوعي الذي يتغير عند قراءة الكتب ومخالطة أشخاص لهم خبرات حياتية وروحانية، وأعتقد أن ما يُشكلني كبيان هو صدقي وحبي لذاتي ومعرفة ما يضرني وما يسعدني.

لماذا لم تكشفي عن شخصية زوجك، ومدى إمكانية تشكيلكما لثنائي على السوشيال ميديا؟

لأن زوجي يقدس خصوصيته، ولا يحب عالم السوشيال ميديا كثيراً، وأنا أحترم قراره جدّاً، وعن ثنائيات السوشيال ميديا فهي تبدو جميلة وممتعة للمشاهد، وأحيي كل الأزواج الذين يقومون بها؛ لأنها تتطلب الكثير من الصبر والتحضير.

من خلال تجربتك، متى يجب أن يتخذ الإنسان قرار الزواج؟

عندما يجد نفسه مستعداً للاستقرار بجانب شريك حياته الذي سيبني معه مستقبله وعائلته، دون ضغوط من الأهل أو المجتمع.

تحديات القراءة

ما تأثير تحديات القراءة على تطور القارئ؟

أجد أنها تحفز الكثير من القُرَّاء على قراءة المزيد من الكتب، واغتنام الوقت بشكل أفضل وتعزز روح المنافسة.

هل السرعة في القراءة تؤثر على استيعاب المحتوى؟

هنالك ما يُعرف بالقراءة السريعة، والتي تميل إلى استعمال العين لقراءة الجمل المهمة وإهمال جمل الحشو في الكتب، والسرعة تختلف من قارئ لآخر، ولكن الحد المسموح به هو ألا يؤثر على فهم المحتوى وتسلسل الأفكار.

كيف أتقنتِ الحديث السريع، وهل للقراءة علاقة بذلك؟

أعتقد أن هذا يميل لمعدل ثقتي بذاتي، ولأنني كنت في فترة طويلة من حياتي صامتة ومنعزلة، فالآن أقوم بتعويض سنوات الصمت، إنني أمزح بالطبع، وأعتقد أن كوني اجتماعية جعلني منطلقة في الحديث وسريعة الكلام.

ما الكتب التي تفضلين قراءتها؟ ما انعكاس القراءة على الفكر برايك؟

الكتب المتعلقة بالعلوم والروحانيات والدراسات الاجتماعية، وعن الروايات فأفضِّل الجريمة والغموض والكوميديا.

وأعتقد أن القراءة تجعل الفكر أكثر رُقيّاً وذكاءً وحلماً، وكل الكتب تفيدنا بشكل أو بآخر. والكتابة تساعد على تفريغ المشاعر الصامتة والأفكار

الفوضوية، لكي يصبح الإنسان أكثر هدوءاً وفهماً لذاته.

كونك نشأتِ في بيئة تهتم بالقراءة، ما أهمية تربية الأطفال على القراءة من خلال ملاحظتك؟

نقطة مهمة جدّاً، وأدعو جميع الأهالي لتحفيز أطفالهم على القراءة لمدة ساعة يوميّاً على الأقل، وقد تزيد أو تنقص بحسب عمر الطفل، فهي تشغلهم في أمور مفيدة بدلاً من انشغالهم بما لا ينفع.

فهم منطقة اللاوعي

حدثينا عن فكرة اكتسبتِها من كتاب.

كتاب «قفزة وعي» لخلود بادحمان، ساعدني على فهم منطقة العقل اللاواعي، وأصبحت واعية بالكلمات التي أخاطب بها نفسي وغيري.

متى يستطيع الإنسان أن يصبح كاتباً؟

أعتقد فور حصوله على فكرة متميزة ومختلفة عن المعتاد، وفور حصوله على كمٍّ من المفردات التي تساعده على الكتابة بشكل واضح وسليم، وعلى الكاتب أن يكون صبوراً ومحايداً تجاه آراء غيره؛ حتى يستطيع أن يتطور وينجح.

متى سنرى روايتك الأولى، وعن ماذا تتحدث؟

للأمانة هي مشروع وقف التنفيذ حالياً، ولكنها ستكون رواية جريمة وغموض.

التاريخ والمتحف

ما علاقتك بالمتاحف؟

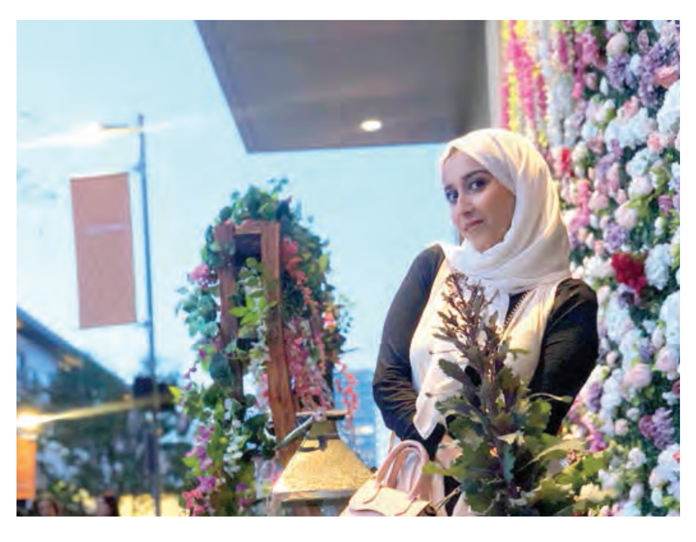
أحب زيارتها جداً ولا أمانع قضاء الساعات فيها، لأنني أفضل أن أشاهد التاريخ أمام عيني في المتاحف أو الآثار التاريخية، أو سماعه في وثائقيات، حيث يكسر حدة جديته ويخفف من ثقل معلوماته وقد أعجبني متحف Royal Ontario Museum كونه يحتوي على الكثير من الفئات المختلفة، والتي تناسب أعماراً كثيرة، وقضيت ما يقرب من ثلاث ساعات هناك دون ملل.

كيف تعلمتِ اللغة الإنجليزية، وهل هناك لغات أخرى تريدين تعلمها؟

تعلمتها منذ الصغر عن طريق الكتب والأفلام، وكان أهلي يشجعونني على تعلمها أيضاً بمختلف الطرق، وحالياً أود تعلم لغة الإشارة؛ لأنني أعتقد أنها لغة مهمة جدّاً، فشاهدت مؤخراً الكثير من الفيديوهات التي تصور الصعوبات التي يواجهها الصم والبكم، وصعوبة تواصلهم مع العالم الخارجي، والإحباط الذي يصابون به، وأود من كل قلبي أن أقود التغيير لجعل المزيد من الأشخاص يتعلمون اللغة.

ما تعليقك على اتجاه البعض للحديث باللغة الإنجليزية وترك هويتهم العربية؟

أعتقد أن الهوية العربية ستبقى صامدة ولن تموت، حتى وإن انحاز الكثيرون للغة الإنجليزية، فستظل العربية تجري في دمائهم ولن يستطيعوا التخلي عنها بسهولة.



بيان الشهيرة بـ«BAYANOLA92»

> بسبب كورونا أصبح العالم يسير بوتيرة بطيئة عن المعتاد، وجعلت الجميع يفكرون فيما هو ضروري ومهم في حياتهم.

آثار كورونا

ما الذي غيرته كورونا في العالم برأيك؟

أعتقد أنها جعلت العالم يسير بوتيرة بطيئة عن المعتاد، وجعلت الجميع يفكر فيما هو ضروري فعلاً ومهم في حياته.

فترة العزل المنزلي، كيف قضيتها؟

قضيتها في تعلم وصفات جديدة ومشاهدة الأفلام وقراءة الكتب التي كنت أقوم بتأجيلها سنوات عدة، وأعتقد أنها ساعدتني على فهم ذاتي أكثر، والاستماع لما يحتاجه جسمي وعقلي في هذه الفترة.

أي نوعٍ من المسلسلات والأفلام تحبين أكثر؟

أفضل أفلام الرعب وقصص المحققين والجريمة، ولا أمانع من متابعة الدراما والكوميديا أيضاً.

العناية بالبشرة

كيف تعتنين ببشرتك؟

واقي الشمس خطوة أساسية في يومي، حتى لو لم أكن أنوي الخروج، ولأن بشرتي تميل إلى الجفاف أحب أن أستعمل الزيوت لكي أحصل على بشرة رطبة ومتوهجة، كما أستعمل hyaluronic acid، niacinamide فهما مكونان رائعان أحدثا تغييراً إيجابيّاً لبشرتي خلال شهر من الاستعمال المتكرر.

متى تستطيعين الخروج دون مكياج؟

وقتما أشاء وضع المكياج أضعه، ولكنني لا أجعله خطوة أساسية في حياتي، فأخرج دونه في كل الأوقات التي لا أرغب فيها بوضع المكياج، سواء في عملي أو المناسبات أو المول.

ما أكثر القطع التي تحتويها خزانتك؟

القمصان ذات الكم القصير، والتي غالباً ما تحتوي على رسومات وأشكال مختلفة، فأحب الكم القصير لأنه يتلاءم مع طبيعة الجو في السعودية، وأحب الرسومات لأنها تعطي حياة وروحاً للقطعة.

مَن هي شخصيتك المفضلة؟

من الصعب تحديد شخصية واحدة، ولكنني أميل إلى الشخصيات الناجحة الحقيقية مع ذاتها ومتابعيها، مثل الممثل ويل سميث، والدكتور محمد الحاجي، والفيلسوف شايع الوقيان.

قول «لا»

ما المواقف المحرجة التي قد توقعك فيها المجاملة؟

في السابق كنت لا أستطيع قول «لا»، ما جعلني أقوم بمهام ليست لي، وأضع نفسي تحت ضغط هائل حتى لا أحرج نفسي أو غيري، ولكنني أصبحت أقولها عندما يتوجب عليَّ أن أفعل؛ لأنني لست مسؤولة عن كل المهام في العالم.

هل تنوين خوض مجال جديد؟

أنوي أن أدخل مجال الإذاعة مستقبلاً مع الاستمرار في صناعة المحتوى الذي أحبه بشكل احترافي أكبر.

بطاقة

- حاصلة على بكالوريوس إدارة أعمال من جامعة الملك عبدالعزيز في جدة.
  بدأت مشوار الإعلام كمدونة عام 2013، وكانت تقدم محتوى متنوعاً ما بين الكتب والصحة والماكياج.
- عام 2016 تحولت إلى بوكتيوبر بإنشاء قناة على اليوتيوب مختصة بالكتب والقراءة وتعدّ من أوائل القنوات العربية المختصة بمراجعة وتقييم الكتب.



SAYIDATY.NET

BEAUTY & FASHION

TREND ALERT

يعتبـر اللون البرتقالي من الدرجات الفاقعة والقويّة والتي تناسـب فصـل الصيـف خاصـة أنها تزيد مـن حيويـة الإطـلالات. وقد ظهر هـذا اللون بأقوى درجاته في مجموعة هذا الموسـم، منفرداً على القطعـة أو ممزوجاً مع غيره من الألـوان الصيفية كالزهري والبيج والأزرق وغيرها... بيروت ـ رولا زعزع عيّاد

Emilia Wickstead إميليا ويكستيد

Rejina Pyo ريجينا بيو

Bottega Veneta بوتيغا فينيتا

Moschino موسكينو

FLAME ORANGE

TOP 5

#WhiteSunglasses

لإطلالاتك هذا الصيف، ابتعدي عن الخيارات التقليدية وزيّني وجهك بنظارات شمسية باللون الأبيض الناصع. مجموعة من أحدث تصاميم إطارات النظارات قدّمتها العلامات التجارية لتزيد من جاذبية ملامحك وجرأة إطلالاتك في هذا الموسم. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



بوتيغا فينيتا Bottega Veneta

أندي وولف Andy Wolf

سيلين Celine

لويفي Loewe

برادا Prada

7 BIGGEST 2020 SHOE TRENDS

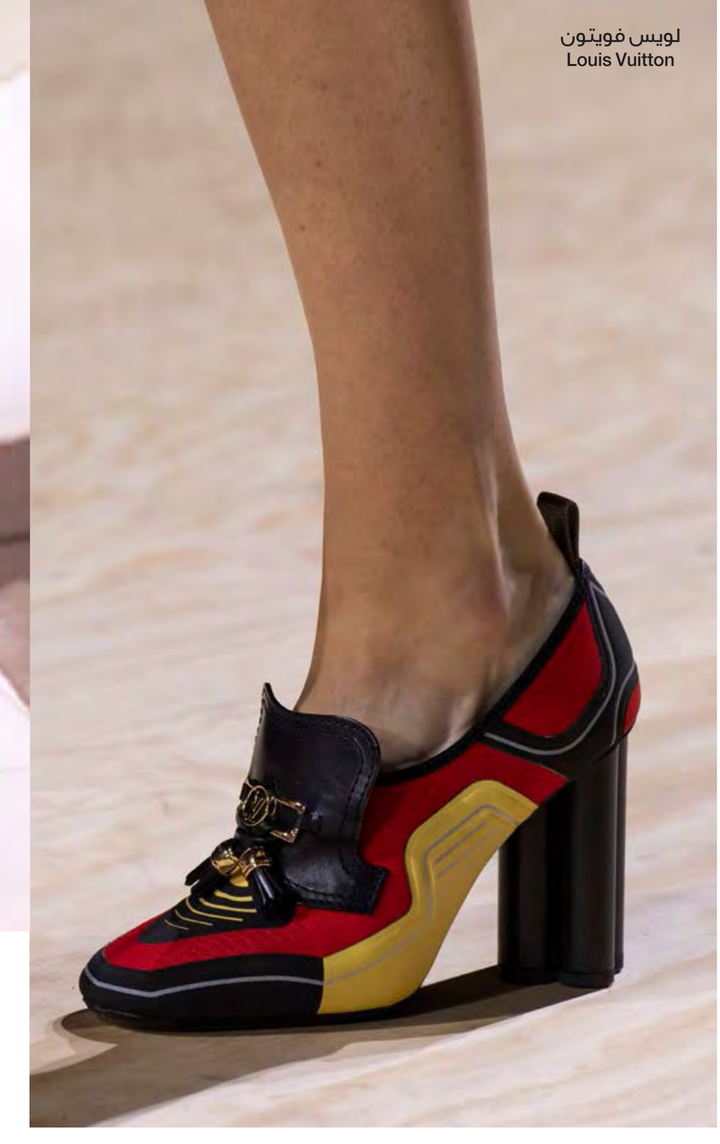
أبرز صيحات الأحذية لهذا العام

تحمل مجموعات عروض الأزياء مع كل موسم جديد، بالإضافة إلى صيحات الملابس، باقة من الإكسسوارات الفنيّة والمبتكرة. ولعلّ أبرز الإكسسوارات التي تلفت أنظارنا على خشبات العروض هي الأحذية لما لها من تأثير واضح على الإطلالات بشكل عام.
بعد مواسم متتالية من الأحذية ذات الكعب المنخفض المستوحاة من التسعينيات، حان الوقت لإفساح المجال أمام أشكال جديدة في خزانة ملابسك. وبعد جولة قمنا بها على خشبات عروض ربيع/صيف 2020، لاحظنا أن أكبر اتجاهات الأحذية لهذا الموسم هي التي تعكس متعة بألوانها وتصاميمها وتضفي حيويّة على الإطلالات.

بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



لويفي Loewe



لويس فويتون
Louis Vuitton

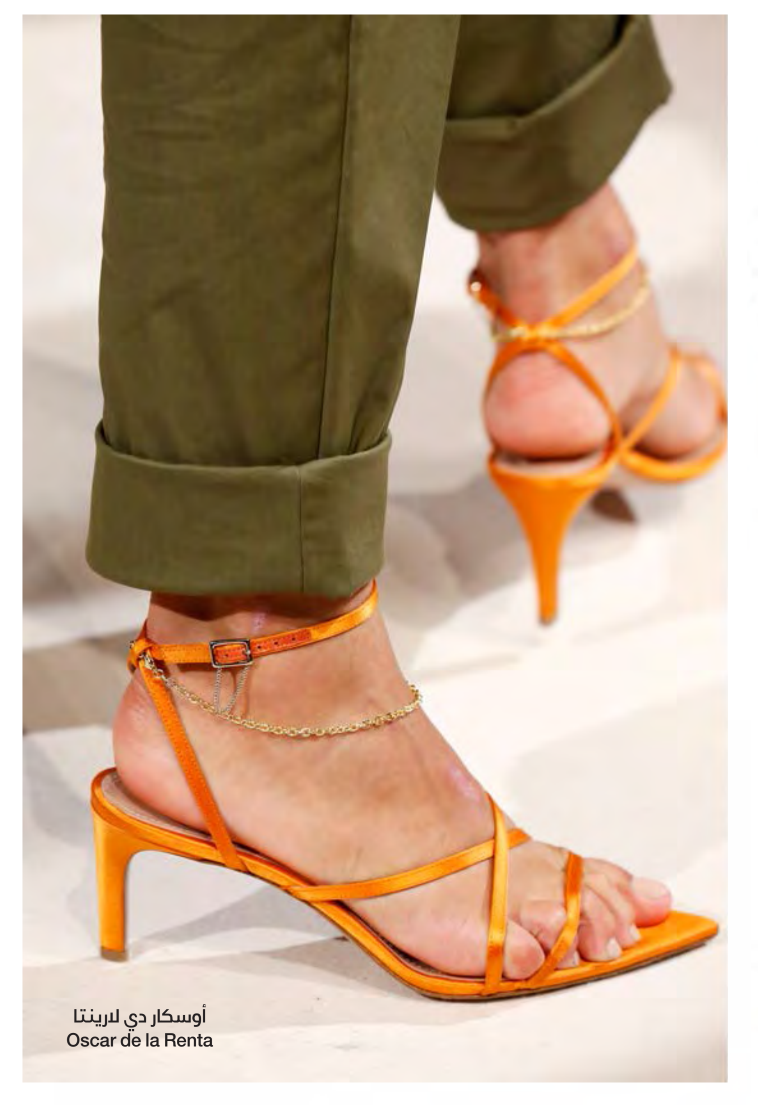
THE NEW LOAFER

اللوفر بنسخة جديدة

جاءت أحذية اللوفر االقديمة بتصاميم مستحدثة ومبتكرة في عروض ربيع وصيف 2020، حيث اكتسبت مزيداً من الأنوثة والفخامة. هي من الأحذية التي تناسب مختلف إطلالاتك الرسمية وإطلالات العمل، كما بإمكانك أن تنسّقيها مع أزياء سبور- شيك لإطلالة لافتة.



برادا Prada


أوسكار دي لارينتا
Oscar de la Renta


بوتيغا فينيتا
Bottega Veneta


بروينزا سكولر
Proenza Schouler


ألتوزارا
Altuzarra

CHAIN ACCENTS

سلاسل بارزة

ظهرت السلاسل المعدنية مرافقة لأحذية هذا الموسم بكثير من الجرأة. رأيناها على تصاميم أحذية الـPUMP والصنادل ذات الكعوب العالية والمنخفضة، فزادت من حيويّة القطع وإشراقها. ولمن تعشق الخلخال، لن تجد نفسها بحاجة إليها مع هذا التصميم من الأحذية!



COLORFUL BOOTS

جزمات صيفية ملوّنة

من وحي ألوان قوس القزح، جاءت الجزمات الصيفية لتزيّن خزانتك بدرجاتها المنعشة التي تلائم أجواء هذا الموسم. هذا الحذاء الشتوي بامتياز، سيزيّن إطلالاتك في الصيف إنما بلمسات حيويّة وشبابية، وتنسيقات جريئة.



جيفنشي Givenchy



ستود
Staud

جيانفيتو روسي
Gianvito Rossi





بالنسياغا
Balenciaga

MINIMAL DESIGNS

بساطة ساحرة

لأن بساطة التصاميم تزيد من فخامة القطعة وأناقتها، عمد المصمّمون إلى تقديم باقة من الاحذية الصيفية ذات التصاميم الناعمة والبسيطة، البعيدة عن التكلّف. من الصنادل ذات الإصبع، إلى تلك المصنوعة من الجلد الطبيعي والمسطّحة.. خياراتك هذا الموسم ستعنونها البساطة الممزوجة بأناقة ساحرة.


كلوي
Chloé


ميو ميو
miu miu

SKY-HIGH PLATFORMS

الكعوب الضخمة والعالية

بعد أن سيطرت الكعوب الصغيرة والمسطّحة على مواسم عدّة، ها هي الكعوب الضخمة والمرتفعة تثبت حضورها من جديد على منصّات عروض ربيع وصيف 2020. اختاري هذا التصميم لمشاويرك المسائية، أو نسّقيه مع الجينز لإطلالة لافتة وجذابة.


جيانفيتو روسي
Gianvito Rossi



مارك جايكوبس
Marc Jacobs



ميو ميو
miu miu



روشاس
Rochas



Prada برادا

THE RETURN OF MARY JANES

عودة ماري جاينز

هل تذكرين حذاء"ماري جاينز؟ على الرغم من تصميمه الكلاسيكي، فقد غاب لمواسم عدة عن صيحات الأحذية، إلا أنه ظهر مجدّداً في عروض هذا الموسم بلمسات جريئة وحيويّة تجعله مناسباً لمختلف إطلالاتك النهارية والمسائية.



فالنتينو
Valentino



جي دبليو أندرسون
JW Anderson

ALL TIED UP
الأربطة المعقودة

هي من التصاميم العصرية والشبابية التي ظهرت هذا الموسم. بإمكانك أن تعتمدي الصنادل المزيّنة بالربطات مع إطلالتك بالتنورة أو الفستان، أو أن تكوني أكثر جرأة وتنتعليها مع سروال تلتف حوله أربطتها.



جيمي شو
Jimmy Choo



YOUR SUMMER ACCESSORIES

إكسسوارات الصيف بين الكلاسيكية والعصرية

لم تبخل علينا عروض ربيع وصيف 2020 بقطع الإكسسوارات التي تميّزت بتصاميمها المتنوّعة والجريئة. وسواء اتّجهت خياراتك إلى النمط الكلاسيكي أم العصري، فإن المجموعات التي قدّمتها أرقى العلامات التجارية والدور العالمية، ستُلبّي حاجاتك وتناسب إطلالاتك على اختلافها.

بيروت - «سيدتي»

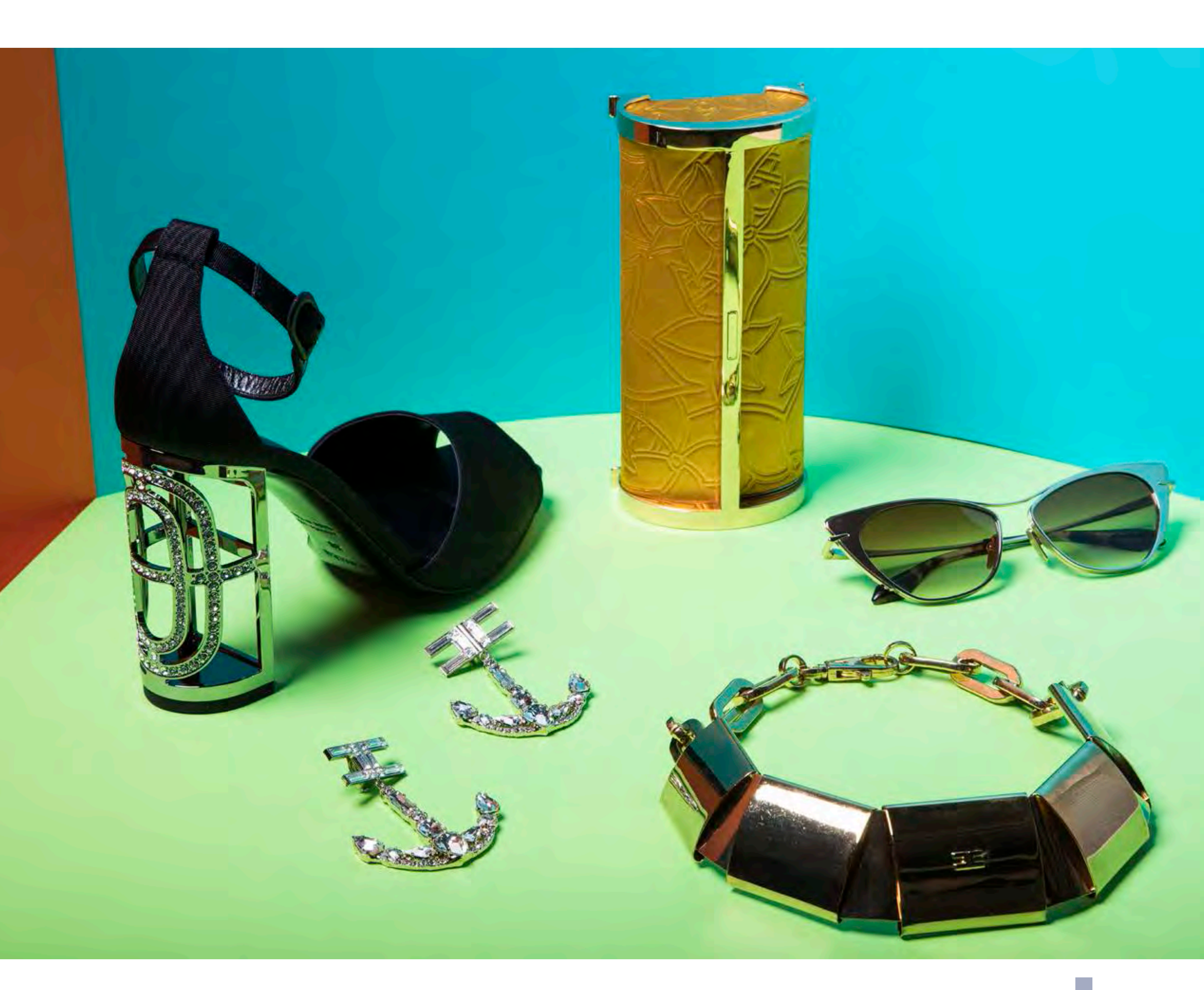
تصوير: جهاد حجيلي

الإكسسوارات: **Hermès, Tod's, Sportsmax, Carolina Herrera, Max Mara, Armani, Dolce&Gabbana, Elisabetta Franchi, Valentino, Dita Von Teese**



حزام أبيض من Valentino
سوار مزيّن باللؤلؤ من Carolina Herrera
حذاء مزيّن بالريش
سوار رفيع
كلاهما من Hermès
حقيبة على شكل كرة
قلادة بتصميم عصري
كلاهما من Elisabetta Franchi

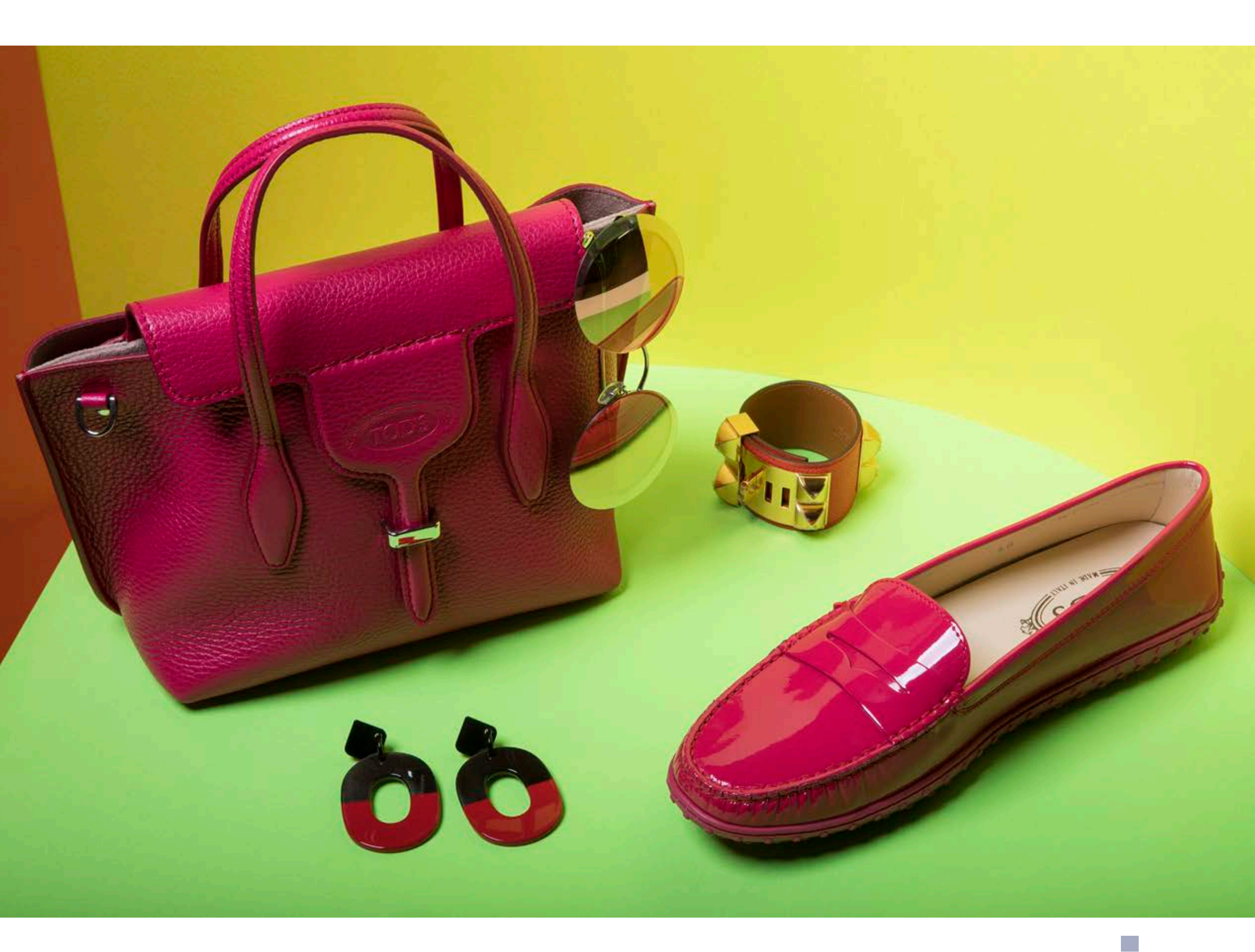
حذاء من الجلد الأزرق من Valentino
حزام من Elisabetta Franchi
خاتم وبروش من اللؤلؤ من Carolina Herrera
حذاء من الشاموا
وشاح مطبّع
كلاهما من Hermès



حذاء من Hermès
حقيبة من Carolina Herrera
نظارات شمسية من Dita Von Teese
أقراط وعقد من Elisabetta Franchi



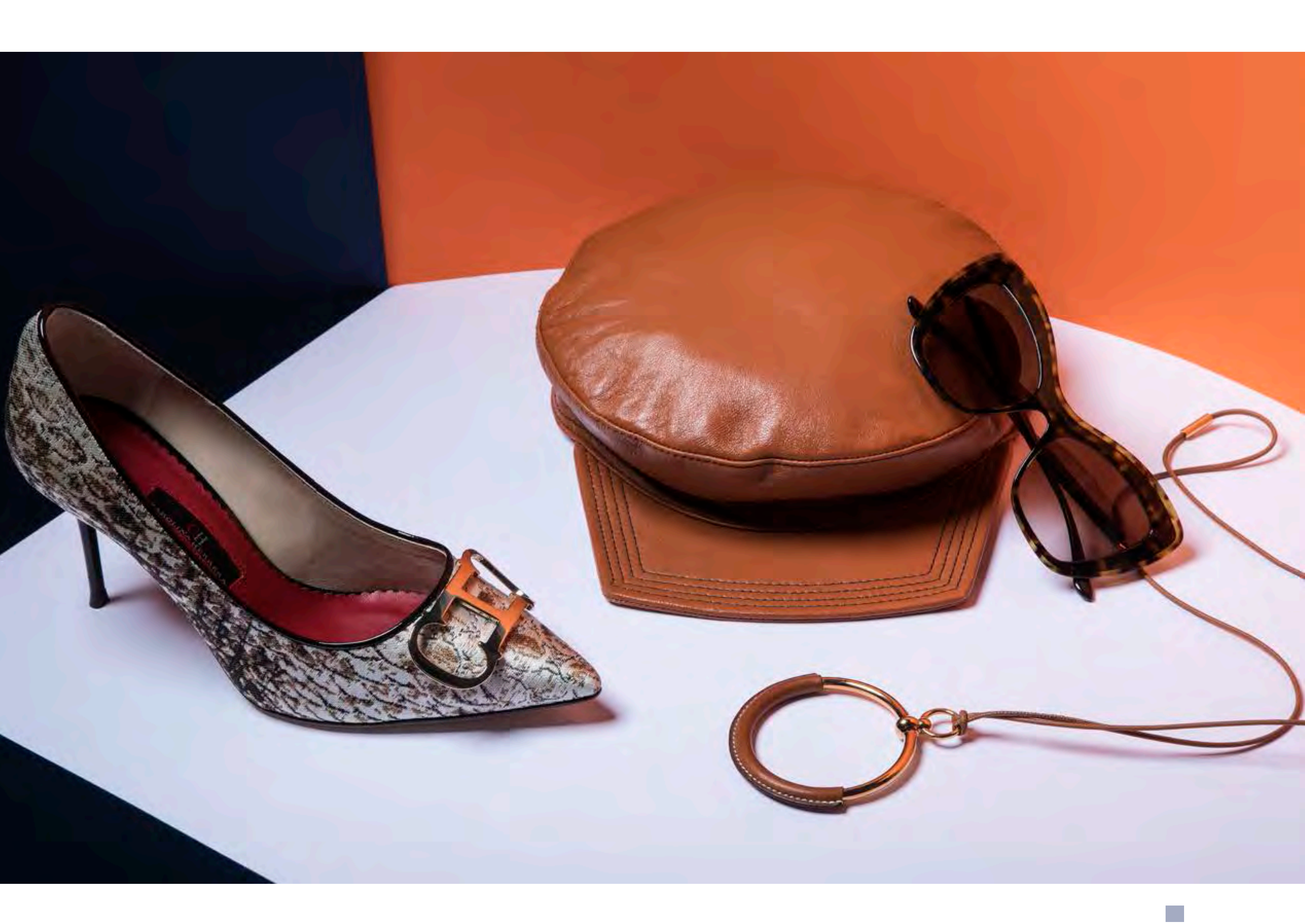
حقيبة من Tod's
نظارات شمسية من Dolce&Gabbana
حذاء بكعب مضغوط
سواران بتصميم عصري
جميعها من Hermès



نظارات شمسية من Armani
حقيبة باللِون الفوشيا
حذاء مسطّح من الجلد اللامع
كلاهما من Tod's
سوار من الجلد والمعدن
أقراط باللونين الأسود والأحمر
كلاهما من Hermès



حقيبة من الجلد الطبيعي
أقراط متدليّة
كلاهما من Elisabetta Franchi
قبعة من Hermès
حذاء من Tod's
أقراط من اللؤلؤ من Valentino



حذاء من Carolina Herrera
نظارات شمسية من Dolce&Gabbana
قبعة من Sportmax
قلادة من Hermès

مجوهرات SABBIA من POMELLATO



كشفت دار بوميلاتو POMELLATO النقاب عن المجموعة الجديدة لمجوهرات «سابيبا» SABBIA المستوحاة من بريق ضوء القمر، والمُصاغة بالشكل المستطيل الجديد. تُظهر تصاميم الأحجار المرصوفة في المجموعة المرحة جرأة حرفيي الدار وبراعتهم في ترصيع المجوهرات.

بيروت ـ «سيدتي»

أشياء لا تمضي

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

لكل رواية صفحة أخيرة، ولكل حكاية فصل أخير، تُسدل بعده الستائر، وتخفت الأضواء كثيراً، ويعلو تصفيق الجمهور، وتنتهي أدوار الأبطال عند مفترق الطرق، ويبقى دور البطولة المطلقة للفراق..
لكن هناك حكايات لا يجب أن يتوقف سرد أحداثها في داخلنا، وهناك صفحات لا يجب أن تقلبها الأيام مهما تعرضت دفاتر أرواحنا لرياح العمر..
وهناك تفاصيل لا يجب أن تسقطها ذاكرتنا مهما ذبلت أو فقدت ألوانها بنا، وهناك رسائل لا يجب أن تتحول إلى كومة أوراق مهملة تحت كتلة من الغبار، وهناك أماكن لا يجب أن تُصبح مجرد أطلال حزينة يجرفنا إليها الحنين في لحظات وهننا النفسي..
فالذكريات التي تلتصق بنا أثناء خروجنا من حكاياتنا الحقيقية، تتحول مع الأيام إلى إرث عاطفي يصعب على قلوبنا التفريط به!

لذا.. لا يجب أن يدق جرسي الأخير في عمرك، لا يجب أن تُختم حكايتي معك بكلمة (النهاية)، لا يجب أن أتحول في أجندة هاتفك إلى رقم غير مهم، لا يجب أن أتحول فوق محطاتك إلى قطار رحيل لا عودة له، لا يجب أن أركن في زوايا ذاكرتك كمقعد قديم على طريق كان يضج يوماً بالحياة، لا يجب أن أتحول إلى قصيدة مكسورة غير قابلة للإلقاء على الملأ، لا يجب أن تُسقطني على قارعة العمر كأنني تفاحة محرمة أورثتك الندم وتمضي، لا يجب أن تشطبني الحياة من تاريخك كأنني طقوس مُخجلة، لا يجب أن تحذفني ذاكرتك بحكم التقدم بالعمر، لا يجب أن تتشافى مني كأنني مرضك العابر، لا يجب أن يمضغ النسيان أوراق تاريخي المحفوظة بك، لا يجب أن أتحول في داخلك إلى بقايا عاطفة فقدت الجزء الأكبر من نبضها وصدقها، لا يجب أن أتحول بك إلى مدينة فقدت أبوابها ونوافذها، والجزء الأكبر من سقفها وتحولت إلى وطن مهجور، لا يجب أن تتنازل عن عرشك بي وتتحول إلى مجرد عابر عمر أو بطل مرحلة مؤقتة، وأتحول أنا إلى أنثى حالمة، تبيع الورد على طريق لا يسير عليه سوى العشاق، وتسرد عليهم حكاية سراب الطريق الذي كلما اقتربت منه ابتعد عنها، ثم تبالغ بأحلامها أمامهم، وتخبرهم أنها ذات حكاية اقتربت من السراب حتى أمسكته بيدها،
ففي الفصل الأخير من حكايتك بالغتُ بأمنياتي كثيراً، كراعي الغنم، ذاك الحالم الذي تمادى بأحلامه حتى كسر جرة العسل، واستيقظت من أحلامي بك على بقايا أوهام متناثرة حولي، كما استيقظ هو من عظيم أحلامه على بقايا جرة وحلم.

قبل النهاية بقليل:
لم أكن أحلم منك بالكثير
لكن حتى القليل أحياناً.. قد لا يأتي!



BRONZE SELF-TANNER
حضري بشرتك للتوهج الصيفي

ترغب العديد من السيّدات في الحصول على لون برونزي لافت، أو ما يسمى بـ «التوهّج الصحّي». ولكن، ما العمل في حال أردنا التألق بسمرة صحية من دون التعرض لأشعّة الشمس.
التسمير الذاتيّ هو أفضل طريقة للحصول على الهالة الذهبيّة دون المرور بعمليّة التعرّض إلى التسمير الطويلة. وتسمح تركيبات التسمير الذاتيّ المبتكرة بتلوين الجلد بلون الكراميل، بدون خطوط واضحة وآثار اللون البرتقالي. فيما يلي نصائحنا لاستخدام التسمير الذاتيّ بأفضل طريقة ممكنة. بيروت - «سيدتي»

ما هو التسمير الذاتي؟

العنصر النشط والفعّال في التسمير الذاتي هو ثنائي هيدروكسي أسيتون (DHA). ويرتبط عموماً بالإريثرولوز، الموجود بشكل طبيعي في التوت، والذي تنطوي وظيفته على توحيد اللون. وهذان العنصران النشطان هما ببساطة من السكّريّات المستخرجة من النباتات، مثل الذرة أو قصب السكّر أو بذور اللفت. وقد يحتوي التسمير الذاتي أيضاً على الفيتامينات والعوامل المرطّبة والمغذّية للجلد، أو أحماض الفاكهة، التي تعطي البشرة المزيد من العناية والتغذية والترطيب.

كيف يعمل؟

يعمل ثنائي هيدروكسي أسيتون (DHA) على مستوى سطح البشرة، حيث يحصل تفاعل كيميائي ينتج عنه ظهور عوامل صبغيّة تسمّى الميلانويد، وهي المسؤولة عن إضفاء اللون البنّي، أي السمرة، على الجلد.

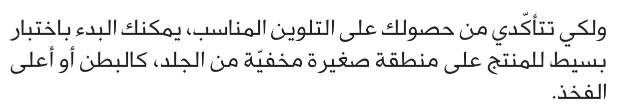
كيف تختارينه؟

بدايةً، عليك اختيار تركيبة التسمير الذاتي المخصّصة للوجه وتلك المخصّصة للجسم. فالمنتج المخصّص للوجه لا يجب تطبيقه على الجسم، والعكس صحيح. بعد ذلك، يجب الانتباه إلى نسبة عنصر الـ DHA في التركيبة، لكي تختاريها حسب لون الجلد: 5. 2 إلى 3 ٪ للبشرة الفاتحة، و5 ٪ للبشرة الداكنة.
كما أنّ التسمير التدريجي خيار جيّد إذا كانت بشرتك شديدة البياض، وتخشين أن يحدث تباين شديد الوضوح للغاية في اللون. ويجب بالتالي اختيار الملمس والتركيبة التي تناسبك وتناسب بشرتك: مناديل، كريم، زيوت، هلام، مرهم، تسمير ذاتي تحت الدشّ، أو قناع ليلي.
نقطة أخرى مهمّة يجب الانتباه إليها هي رائحة مركّب التسمير الذاتي، التي تكون كريهة في الغالب بسبب عنصر DHA. ولكن لحسن الحظّ، أصبحت العلامات التجارية تطوّر منتجات برائحة حياديّة أو عطرة وأكثر جاذبيّة عند تطبيق المنتج على البشرة.
أخيراً، يختفي الوهج الذي يولّده التسمير الذاتي تدريجيّاً بعد حوالي أسبوع على تطبيقه، أي بعد أن تزول طبيعياً الطبقات العليا من البشرة بفضل دعكها المتوالي خلال الاستحمام.

كيف يجب تطبيق التسمير الذاتيّ؟

لا يُستخدم التسمير الذاتي كيفما اتّفق. ولكي تحصلي على تسمير مثاليّ ولون طبيعي، يجب أن تعرفي كيف تطبّقين المستحضر بالطريقة الصحيحة. يُطبَّق المنتج بواسطة راحة اليدين أو كفوف خاصّة معروفة لهذا الغرض، شرط أن يوزَّع بالتساوي على كامل الجلد، دون أن تنسَي أصغر زاوية أو ثنية فيه. كما يجب القيام بعمليّة تقشير للجلد أوّلاً للتخلّص من الخلايا الميتة، ولكي تبقى البشرة ناعمة.





ولكي تتأكّدي من حصولك على التلوين المناسب، يمكنك البدء باختبار بسيط للمنتج على منطقة صغيرة مخفيّة من الجلد، كالبطن أو أعلى الفخذ.

إليك طريقـة تطبيق منتجات التسـمير الذاتيّ لضمـان أفضل نتيجة بعيداً عن البقع واللون البرتقالي:

■ **تقشير البشرة:**

للتخلّص من كتل الخلايا الميتة والمناطق الخشـنة التي تمنع تجانس وتوحّد لون البشرة.

■ **الجرعة:**

الكمّيّـة المطبّقة على الوجـه تختلف من منطقة إلـى أخرى، حيث إنّ بعـض المناطق تحتـاج إلى كمّية أقلّ من غيرهـا، حول العينين على سـبيل المثال. ولكي تحصلي على التأثيـر المتجانس واللون المثاليّ، ضعي القليل من منتج التسمير على منطقة حول العينين قبل غيرها من مناطق الوجه.

■ **تنعيم البشرة:**

مرّري المنتج بحركات دائريّة لتنعيم البشرة، وذلك من خلال استخدام قفّـازات خاصّة. فمن شـأن ذلك أن يغطّي مسـاحة أكبر من تلك التي تغطّيها اليدان.

■ **الترطيب:**

لكي تحصلي على تسمير ذاتيّ موزّع بالتساوي ومتجانس، وللتخلّص من أيّ بقع على البشرة.

■ **تجديد التطبيق:**

جدّدي تطبيق التسمير الذاتيّ كلّ يوم أو كلّ يومين أو ثلاثة، لتحصلي على تأثير أكثر إشراقاً.

حضّري البشرة قبل التطبيق

■ مـن المهمّ البدء بترطيب بشـرتك قبـل بضعة أيّـام. وتهدف هذه الاحتياطـات إلـى زيادة تأثير فـرك الوجه قبل التطبيـق، وهي خطوة مهمّـة لإزالة خلايا الجلد الميتة الموجودة على سـطح البشـرة، ولكي يلتصق منتج التسمير الذاتيّ بها بشكل أفضل.

■ إذا لم يتمّ تحقيق هاتين الخطوتين، أي الترطيب والتقشـير، جيّداً، فإنّ فرص أن يترك المنتج بعض الآثار على البشرة سوف تزداد.

كيفيّة تطبيق منتج التسمير الذاتيّ على الوجه

■ في اليوم الذي تطبّقين فيه المنتج، لا تتوقّعي نتيجة سحريّة. خذي كمّية قليلة من المنتج وسخّنيها بين راحتَيّ يديك، ثم ابدئي التطبيق بحركات دائريّة على كامل الوجه.

■ لتفـادي عدم تلوين أيّ جـزء من الوجه، لا تنسـي أيّ منطقة، مثل الرقبـة والأذنين. وفـي ذات الوقت، يجب توزيـع المنتج على المنطقة المحيطة بالعينين لتفادي تأثير «نظّارات التزلّج» حيث تبقى المنطقة المحيطة بالعينين بيضاء أو بلون فاتح تماماً. كذلك انتبهي إلى تلطّخ الرمـوش وتأكّدي من تغلغل منتج التسـمير الذاتيّ إلى الجلد أسـفل الحاجبين، بواسطة فرشاة ماكياج قديمة أو عود قطن مناسب.

■ أخيراً، اتركي المنتج يجفّ على البشـرة لمدّة تتراوح من 20 إلى 30 دقيقة، وتفادَي أن يلامس المنتج الماء لفترة ساعتين بعد أن يجفّ.







كيف تضمنين عدم حصولك على اللون البرتقالي؟

يضمن التسمير الذاتيّ أن تحصلي على لون السمرة البرونزيّ المثاليّ دون أن تتعرّضي إلى الشمس. ولتفادي الحصول على اللون البرتقاليّ، اختاري المنتج المناسب وتحلّي بالصبر خلال التطبيق من خلال التحكّم به، متّبعةً الخطوات التالية:

■ الخطوة 1: فرك البشرة بعناية

سواء كنت تستخدمين منتجاً بملمس كريميّ أو بصيغة مرهم أو رغوة أو هلام، فإنّ سرّ الحصول على تسمير ذاتيّ ملتصق بشكل صحيح على الجلد هو تقشير البشرة بما فيه الكفاية قبل كلّ تطبيق. وبهذه الطريقة تختفي الخلايا الميتة ويصبح سطح البشرة ناعماً. وبالتالي تصبح عمليّة «السمرة البرونزية» أكثر تجانساً وإشراقاً. وبذلك سوف تتفادين الآثار البرتقاليّة اللون، التي يمكن أن تعرّض عمليّة التسمير الذاتيّ إلى الخراب. فإذا التزمت جيّداً بهذه الخطوة، سوف تطول مدّة سمرة اللون البرونزي.

نصيحة إضافيّة: استخدمي للفرك والتقشير كيساً خاصّاً لفرك الوجه، يمكنك بواسطته تطبيق مستحضر التقشير بحركات دائريّة.

■ الخطوة 2: رطّبي البشرة بسخاء

الخطوة الأخرى الأساسيّة لكي يلتصق التسمير الذاتي بشكل مثالي هي الترطيب. ولكن لتطبيق منتج التسمير الذاتي بالطريقة الصحيحة في اليوم ذاته وبدون علامات، يجب ألا يكون منتج الترطيب دهنيّاً. ومن أجل ذلك، يمكنك تطبيق كريم مرطّب مائيّ على الجسم بحركات دائريّة.

البديل: يمكنك ترطيب جسمك بمنتج مرطّب غنيّ جدّاً قبل 24 ساعة من تطبيق منتج التسمير.

نصيحة إضافيّة: انتبهي إلى المناطق التي يميل فيها منتج التسمير الذاتي إلى ترك آثار خطوط ظاهرة، مثل المرفقين والركبتين.

■ الخطوة 3: تطبيق منتج التسمير الذاتيّ على الجسم

لتطبيق منتج التسمير الذاتي على الجسم، عليك أن تبدئي من القدمين، ثم الصعود تدريجياً نحو أعلى الفخذين. ولا داعي للتركيز على مناطق الثنيات (الكاحلين والركبتين والمرفقين)، لأنّ الجلد في هذه المناطق أسمك، وبالتالي يبدو اللون عليه أقوى من باقي المناطق.

نصيحة إضافية: مثلما هو الأمر بالنسبة إلى الوجه، يمكن استخدام فرشاة ماكياج قديمة على المناطق التي يمكن أن تترك العلامات المذكورة أعلاه، بالإضافة إلى خطّ العنق وظاهر اليدين والقدمين.

تجنّبي هذا:

حتّى عند استخدام منتج تسمير ذاتيّ «خفيف»، يجب غسل اليدين على الفور بعد التطبيق. وإلا يمكنك تطبيقه كمحترفة من خلال استخدام قفّازات خاصّة لهذا الغرض. وعلى الرغم من أنّ تركيبة منتج التسمير تجفّ بسرعة، إلا أنّه يفضّل الانتظار بضع دقائق قبل ارتداء الملابس، وتجنّب ارتداء بنطلون ضيّق أو قميص أبيض. وبخلاف ذلك، سوف تظهر علامات المنتج على الجلد وعلى الملابس.

BEAUTY **KIT**

1 مسمّر «برازيليونس بلاس سالف تانر من تارت» Tarte Brazilliance Plus Self-Tanner
2 مسمّر «سالف تانر من شارلوت تالبيري» Charlotte Tilbury Self Tanner
3 مسمّر «سالف تانينغ أنستنت جل من كلارنس» Clarins Self-Tanning Instant Gel
4 مسمّر «برونز صن تان من ديور» Dior Bronze Suntan
5 مسمّر «بريللونت برونز كويك سالف تانينغ جل من شيسيدو» Shiseido Brilliant Bronze Quick Self Tanning Gel
6 مسمّر «سالف تانينغ سكين كير بادي من سيسلي» Sisley Self Tanning Skin Care Body





SUMMER GLOW
أساسيات التسمير

يعتبر البرونزر من أهم المستحضرات الصيفية التي تعشقها المرأة، والتي تمنحنا الإطلالة والتوهج الصيفي المثالي. اخترنا لك أجمل ألوان البرونزر التي تليق بجميع ألوان البشرة لتتألقي بها هذا الصيف. فاختاري منها ما يناسب جمالك. نصيحة: طبقي البرونزر على مناطق الوجه التي تتعرض طبيعيًا للشمس. باستخدام الضربات الخفيفة، طبقي البرونزر على قمة جبهتك وعظام خدك وأسفل خط الفك على شكل «3» على ناحيتي وجهك. بيروت ـ ميرنا عباس

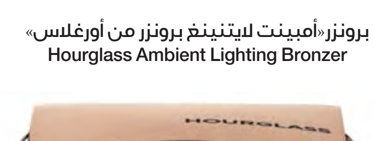


برونزر«ديورسكين مينيرال نيود برونز من ديور»
Dior Diorskin Mineral Nude Bronze



برونزر«تيراكوتا مواستيرايزينغ باودر من غيرلان»
Guerlain Terracotta Moisturising Bronzing Powder

برونزر«أمبينت لايتنينغ برونزر من أورغلاس»
Hourglass Ambient Lighting Bronzer





برونزر«صن أنستنت وارمس برونزر من فانتي بيوتي»
Fenty Beauty Sun Instant Warmth Bronzer

برونزر«صنلايت من بيكا»
BECCA Sunlit Bronzer





برونزر «سامير غلو من بوبي براون»
Bobbi Brown Summer Glow

برونزر «مات برونزينغ باودر من نارس»
Nars Matte Bronzing Powder

برونزر «رادينت مات برونزينغ باودر من ماك»
MAC Radiant Matte Bronzing Powder



LA PRAIRIE ابتكارٌ جديد لعَينين تشعّان إشراقاً

تدخــل علامــة La Prairie مجـال علم الضـوء من بابه العريض لتبحث في دور الشـكل وسـط عالـم الضوء. يُعتبـر الشـكل وتأثيره علـى كيفية تفاعـل الضوء مع أسطح الوجه ولاسيّما مع تقوّس الحواجب وثنايا الجفون وخطّ الرموش، العنصر الأساسي الذي يحدّد بنية العين. يتمتّع مسـتحضر White Caviar Eye Extraordinaire بتركيبـة مُعـزّزة بالجـزيء المضـيء الثـوري لوميدوز Lumidose الذي يُعدّ المثبط الأكثر فعاليةً للتايروسيناز، وهو الإنزيم المسـؤول عن تشكّل الميلانين. تستهدف هـذه التركيبـة بشـكل مُكثّف البقـع الرماديـة والبنّية والصفـراء والحمراء والبنفسـجية التي قد تُضعِف قدرة البشـرة على عكس الضوء وتُفقِدها إشراقها الطبيعي، فتعيـد لها توهّجها لتتمكّن من عكس الضوء من جديد. كما أنّهـا مُعزّزة بخلاصة الكافيار الذهبي التي تسـاعد على زيادة إنتـاج الكولاجين في البشـرة وتعزيز كثافة الشبكة المصفوفة خارج الخلية إلى جانب تحسين شكل العين وقدرة البشرة على عكس الضوء. وبالتالي تتألّق منطقة العين بإشراق لا مثيل له.

كمـا تـمّ تعزيـز مسـتحضر White Caviar Eye Extraordinaire باسـتخدام المركّـب الخلـوي الحصري لعلامـة La Prairie الذي يسـتعين بأحـدث البحوث في مجـال التكنولوجيا الحيوية ليعيد إحياء الخلايا التي ينبع منها الجمـال ويمدّها بالطاقة. فتسـترجع منطقة حول العين تماسكها وشبابها وإشراقها.



تجربة مُذهلة ومُتكاملة

يعانـقُ الخطـوطَ النقية للعلبـة الأسـطوانية المتلألئة لمسـتحضر White Caviar Eye Extraordinaire خاتمٌ محفور رفيع الذوق ومصمّم من وحي الاسم الذي تحمله المجموعة، حبيبات الكافيار. يفتح الغطاء الفضي اللامع مثل علبة مجوهرات، مسـدلاً السـتار على مرآة عاكسة للضـوء. وفي الداخل، بمجرّد الضغـط على الزرّ الأنيق المقلـوب مرة واحـدة، تضـخّ مضخّة خفيفـة ومبتكرة مُصممة للحفـاظ على الخصائص المُشـرقة للوميدوز Lumidose لتضـخّ الجرعة المثالية من الكريم الأبيض النقي وهي الكمية التي تلزمك بالضبط للتمتع بإشراق قلّ نظيره.

لا تحتاج إلى استراحة محارب



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

ثمة ضياع بمثابة حياة، وأنت الوحيد القادر على اختيار ضياعك الملهم.

حين تكون شغوفاً بالغد، باحثاً عن الحياة التي بين كل سكونٍ يجتاح تفاصيلك، هذا لا يدل إلا على أن هذا الشسوع الذي يغطي العالم بات يغريك للكتابة، للحب، للسير الطويل تحت انهمار السماء، للرقص على تفاهة الأغنيات، للضحك على بؤس العشاق؛ لتأمل اختلاف إطلالات النوافذ، للثرثرة مع عابري الحنين، للتوقف عن طرح الأسئلة غير المباشرة والمباشرة، للركض من الماضي، من الحاضر، من المستقبل، ومنك أنت.

أنت حرٌ بأفكارك، بنصوصك، بتناقضك، بمزاجيّتك، بجنونك وبهروبك، حرٌ بالكامل، إذاً لماذا تقيدك؟ أو حتى لماذا تسمح لهم بذلك؟

احمل ثقلك الغائر فيك، ثم اتجه نحو الشق الآخر من هذا العالم، ارحل لتكتشف كيف تصبح الحياة من على بعدِ شهقة وعودة، ارحل لتصافح أيادي غير يدِ وجعك، ارحل حتى تتعلم كيف تبتسم روحك قبل ملامحك، ولا تعد، لا تعد لأن العودة لن ترحب بك مجدداً، فنحن نحمل أوطاننا بداخلنا ثم نمضي، فتذكرة رحيلنا باتجاهٍ واحد يا صديقي، لا يمكنك الهرب ثم العودة.

لا تحتاج لاستراحة محارب حتى تنضج بما فيه الكفاية، بل كل ما عليك فعله هو أن تتفشى بين هذه الجموع الغفيرة من البشر بذكاءٍ مخيف، لكن لا تخف من جرأتك، من جسارتك ومن الحيل التي ستقوم بارتكابها في حق الآخرين وفي حقك، أنت في النهاية تريد أن تنضج، ولن تكبر طالما لم تتعدد تجاربك بنجاحاتها وبفشلها، فالحياة المثالية التي يسعى لها الكثيرون لا تلائم الأشخاص المفكرين، لا تلائم الكتّاب والفنانين، نحن نبحث عن الخلق، نحرص على القفز فوق كل صورة نمطية قد تناط علينا دون رغبة منا، وأنت كذلك يا صديقي.

الحياةُ رواية..
«أنستازيا» والرّحلة نحو المجهول

كانت الطّفلة «أنستازيا» في الثّامنة من العُمر عندما أرستْ بها الباخرة الحربيّة رفقة والديْها وأختيْها في ميناء مدينة «بنزرت» (شمال شرق تونس العاصمة). وأرستْ في الوقت نفسه 32 باخرة حربيّة أخرى مُماثلة من الأسطُول البحريّ الرّوسي مُحمّلة بـ6388 من اللاجئين الفارّين من الثّورة البلشفيّة ومن الحرب الأهليّة التّي تبعتْها.

سيّدتي - الطّيّب فراد


أنستازيا في شبابها


أنستازيا في خريف عمرها


بعض اللاجئين على البواخر الروسية


بنزرت

ثلاث وثلاثون باخرة تابعة للأسطُول البحري الرّوسي بقيتْ أكثر من شهر تُصارع الرّياح العاتيّة والأنواء وتقاومُ العواصف؛ ليتمّ أخيراً السّماح لها بأن ترسُو يوم 23 من ديسمبر 1920 بميناء مدينة «بنزرت» بترخيص من فرنسا التّي كانت تونس تحت حما يتها .

كان على متن تلك البواخر بشر كثير يفُوق عددهُم ستّة آلاف شخص، بعضُهم من الضُبّاط مرفقين بأسرهم، وبعْضُهم الآخرُ رجالُ دين وأساتذة المدرسة الحربيّة وبعض المدنيين وشرائح أخرى من النّاس من مهن وحرف مختلفة، من بينهم 90 طبيباً و13 رجل دين وألف امرأة وطفل، تركوا كلّهم بلادهم روسيا وفرّوا لاجئين بحثاً عن بلد يأويهم وأرض تستقبلهم، ومن بين اللاجئين «أنستازيا»، وكانتْ طفلة في الثّامنة من العمر ووالدها، وهو ضابط في البحريّة الروسيّة وأمّها وأخواتها «أولغا» و«ألكسندرا».




فرنسيون في تونس في العشرينيات

طاقم إحدى البواخر



ملصق الفيلم الذي أنجزه المخرج التونسي بن محمود عن أنستازيا

أنستازيا شيرنسكي توقع كتابها



أنستازيا

أسعد النّاس وأشقاهم

عاشُوا سنوات طويلة على متن البواخر الراسيّة في «بنزرت»، كانت بمنزلة مدينة عائمة يسكنون فيها ويعملون في داخلها. فيها مدارس للأطفال ومكتبات وقاعات للصّلاة، وبها تقام الحفلات والمآتم، وكان أسعد النّاس في هذه الإقامة العائمة هم الأطفال. يلهون ويعبثون بين أروقة البواخر ويجدون متعة في القفز والانتقال من باخرة لأخرى للدّراسة حيناً واللّعب واللّهو والمرح أحياناً غير مُدركين لشقاء الكبار وعذابهم في غربة مريرة قا سيّة .

تقول أنستازيا: «نحنُ الأطفال كنّا ننظرُ في الفترة الأولى من وصولنا إلى «بنزرت» بفضول ودهشة لأشجار النّخيل ولصوامع المساجد وللطرابيش الحمراء التي كان يضعها التّونسيّون فوق رؤوسهم»، وهي تروي شذرات من حياتها في كتاب من تأليفها باللّغة الفرنسيّة عنوانه: «المحطّة الأخيرة»، تقول فيه إنها وُلدت



دي لانوييه في مدينة بنزرت

عام 1912 في «أوكرانيا» وعاشت السّنوات الأولى من طفولتها عيشة سعيدة مرفّهة ناعمة في أسرة ميْسورة الحال؛ فجدّها كان جنرالاً في جيش ألكسندر الثّاني، ووالدها كان ضابطاً بالبحريّة الملكيّة الرّوسيّة إلى أنْ تم اقتلاعها قسراً من بلادها إلى أوطان أخرى نائية لم تكن تعرف عنها شيئاً.

تتذكّر «أنستازيا» أنها كانت تدرسُ اللغة الروسيّة، وتحفظ قصائد أكبر الشعراء الروس، وتُلقيها في حفلات نهاية العام الدّراسي.

وسارت الحياة يوماً بعد يوم وعاماً يتلوه عام آخر، والكلّ كانوا يسعون إلى المحافظة على العادات ونقل القيم والإعداد للمستقبل، وكانتْ فرنسا هي المُشرفة والمسؤولة على البواخر واللاجئين، وهي التّي كانت تنفق عليهم بالتّقتير، ولها في ذلك مصالح وحسابات.

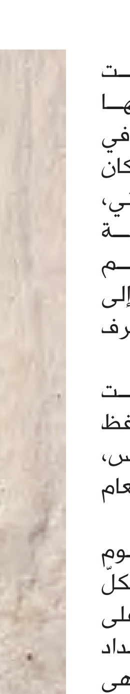
يوْم حزين

وجاء يوم 29 من أكتوبر 1926 وفيه صدرتْ الأوامرُ الفرنسيّة بأنْ يُخلي اللاجئون الرّوس كلّ البواخر، وأن ينزلوا إلى المدينة ليتدبروا أمر حياتهم؛ فقد حصلتْ مفاوضات ومفاهمات بين فرنسا والسّلطات الجديدة في روسيا، حيث اعترفتْ فرنسا بالاتّحاد السوفيتي وحصلتْ بين البلدين مفاوضات واتّفاقيات غيّرت معطيات كثيرة انعكست نتائجها على وضعية اللاجئين.

تروي «أنستازيا»، في كتابها فصلاً دراميّاً عن حياة أسْرتها واللاجئين الرّوس آنذاك. تقول إن بعضهم غادر إلى تونس العاصمة ومدن أخرى، تشتّتوا وتفرّقوا وبعضهم مات، وهناك من بينهم من انتحر منذ الأشهر الأولى، وبعضهم انتقل للعيش والإقامة في فرنسا وبلدان أورُبِّيَّة؛ بحثاً عن حياة جديدة في أرض الله الواسعة، ولم يبقَ بمدينة «بنزرت» سوى 700 روسي.

غوائل الدّهر وصُروفه

وجدت أمّ «أنستازيا»، وهي الأرستقراطيّة المُنحدرة من



تمت تسمية ساحة في مدينة بنزرت باسمها

> على غرار والد «أنستازيا» فإنّ الكثير من اللاجئين الروس قبلوا العمل في أشغال لا تتناسب ومستواهم.

> أكملتْ أنستازيا بقيّة عمرها في مدينة «بنزرت» التّي أحبّتها إلى أن وافتها المنيّة عن عمر 97 عاماً.

عائلة ثرية، نفسها مُضطرّة لغسل الأواني والصّحون لدى العائلات الفرنسيّة الميسورة لمساعدة زوجها ماديّاً.

وبشهادة «أنستازيا» في كتابها: فإن أمّها عملت خادمة ترعى الأطفال لدى أسر فرنسية، وتعتني بهم، وتتولّى حتّى إطعام كلاب الفرنسييّن مقابل الحُصول على بعض المال، ورغم الفقر بعد الغنى فإنّ عائلة «أنستازيا شيرنسكي» لم تكنْ تشعر بالمرارة أو الشّقاء، بل حاولوا التأقلم والتكيّف مع الوضع الجديد.

والد «أنستازيا»، وكان ضابطاً ساميا معتاداً حياة الرفاهية، وجد نفسه مُضطرّاً إلى البحث عن بيت متواضع في «بنزرت» للإيجار، ونزل يبحث عن أي عمل يضمن به قوت أبنائه.

بين الحلم والواقع

وعلى غرار والد «أنستازيا» فإنّ الكثير من اللاجئين الروس قبلوا العمل في أشغال لا تتناسب ومستواهم وبمقابل زهيد؛ فبعضهم اشتغل في تعبيد الطرقات، وبعضهم الآخر في الفلاحة عند الفرنسيين، الذين افتكوا أراضي التونسيين أيام الاستعمار وأقاموا عليها الضيعات والمزارع.

بعض منهم قد بقي يداعبهم حلم العودة إلى روسيا يوماً ما والرجوع إلى ديارهم واسترجاع ممتلكاتهم، وبعضهم الآخر رضخ للواقع، وبعض الرّوسيّات الأرستقراطيّات أصبحن خادمات لدى أسر فرنسية أو بائعات في محلات، وأحياناً قليلة ممرضات، وبعض الرّجال وجدوا عملاً في ورشات للميكانيك، وبعضهم أصبحوا يدرسون أبناء الفرنسيين العزف على الآلات الموسيقية.

الفنّ والموسيقى

تقول «أنستازيا» في شهادتها على عصرها إن الروس اللاجئين في مدينة «بنزرت» قاوموا مرارة الهجرة وعذابات الاغتراب بتمسكهم بهويتهم الثقافية والحضارية؛ فالموسيقى -مثلاً- كانت حصناً يحميهم من الذّوبان، كما أن تمسّكهم بالدين أعطى لحياتهم في المنفى معنًى.

نجاح دراسي باهر

تمسّكتْ «أنستازيا» بالعلم والمعرفة، ودرستْ ونجحت الأولى في امتحان البكالوريا «الثانوية العامة» على كامل البلاد

التّونسـية. بدأت، وهي في السابعة عشـرة من عمرها، تعطي دُروسـاً خصوصيّة فـي الرّياضيـات لأبناء الميسـورين من الفرنسـيين، وهو ما مكّنهـا من الحصـول على قليل من المال. كما سـافرت إلـى ألمانيا لإتمـام دراسـتها وعـادت أسـتاذة تعليـم ثانـوي فـي اختصـاص الرياضيـات، ودرّسـت بالمعهـد الثانوي بـ«بنزرت» سـنوات طويلة، ومرت على يديها أجيـال بعد أخرى إلـى أن بلغـت سـن التقاعد.

شهادة تلميذها عمدة باريس

وقـد درس على يديهـا من أصبح وزيـراً أو سـفيراً، وتلامذتهـا هم اليـوم مـن الكـوادر العُليـا فـي الدولـة، وبقـوا علـى صلـة بها، ومـن بيـن تلامذتها «برتـران دي لانوييـه» عمـدة مدينـة باريـس السّابق شـيخ المدينة الذي يقضي كلّ إجازاتـه الصيفيـة فـي مدينة «بنـزرت» التونسـية (60 كلـم شـمال شـرق تونـس العاصمة)، ويترددُ إلـى هذه المدينـة الجميلة الهادئة باسـتمرار؛ فهو أصيل هذه المدينـة، نشـأ وترعـرع وكبر بها مـع والديه، ولـم يغادرهـا للهجرة إلى فرنسـا إلا وهو شـاب يافع عام 1964، وبقـي علـى صلـة دائمة بأستاذته أنسـتازيا.

يقـول في شـهادته عنهـا: «كانت أنسـتازيا شيرينسـكي «بابو» كما كنا نسـميها جميعاً؛ إنسانة مميزة، عبقريـة فـي الحيـاة». وأضـاف: «كانت مسـيرتها رواية، رواية امرأة مهاجرة متشـبعة بالتاريخ والثقافة والفضـول والإبـداع، والحـب على وجـه الخصوص».

وأصبحـت «أنسـتازيا» أشـهر من نار على علـم، وتمّ توسـيمها في تونـس لإخلاصهـا واجتهادها في تعليم الناشـئة. وبعد إنجاز شريط وثائقـي عـن حياتهـا وإصدارهـا مذكراتهـا ازدادت شـهرتها فـي تونـس وروسـيا، وتمّـت ترجمـة كتابها إلى الروسـية، وفـاز بجائزة «ألكسـندر نافسـكي» للأدب.

ومرّت الأعوام

تزوّجـتْ «أنسـتازيا» من روسـي لاجـئ مثلهـا، وأنجبـت منـه ابناً وابنتين، اسـتقر بهمـا المقام بعد زواجهمـا في فرنسـا. وبعـد وفاة والديها وزوجها، بقيتْ «أنسـتازيا» لمـدة أعـوام الروسـية الوحيـدة الفـارة مـن الثـورة البلشـفية، التـي بقيت علـى قيـد الحياة في «بنزرت».

وبث التلفزيون الروسـي شـريطاً عـن قصتهـا عـام 1989، وهـو مـا منحها شـهرة واسـعة، وكانت تتلقـى بعـض الرسـائل مـن أبنـاء بلدها، كمـا تهاطـل عليها سـيل من رسـائل الـروس الذين فقـدوا بعـض أقربائهـم إثـر الثـورة البلشـفية يستفسـرون ويسـألون عن بعـض أهلهم من الذيـن غابـت أخبارهـم، وعقدت «أنسـتازيا» صلـة متجـدّدة مـع أقربائهـا وأفـراد أسـرتها، وكان يتوافـد علـى بيتها فـي «بنزرت» عـدد كبير مـن الروس للاسـتماع إلـى شـهادتها. وأصبـح منزلهـا مـزاراً. تقـول: «مـرّت الأعـوام وماتَ كلّ مـن هاجـر معي، حتّـى أسـماءهم المنحُوتـة فوق قبـورهم قد أتـى عليها الزمن ومحـا بعـض حروفها».


يوم دفن أنستازيا

> تتذكّر «أنستازيا» أنها كانت تدرسُ اللغة الروسيّة وتحفظ قصائد أكبر الشعراء الروس وتُلقيها في حفلات نهاية العام الدّراسي.


يوم دفن أنستازيا في مدينة بنزرت

عندما يُصبح الحلم حقيقة

ولأن الأيـام تـدور والزمـن يمـر، والدهر يخفي مفاجآت للإنسـان ما دام حيـاً؛ فبعد67 عامـاً من فرارها طفلة من بلادها علـى متن باخرة حربيـة، وبعد أن قضـت عقوداً من العيش بعيـدة عن وطنها؛ شـاءت الأقدار أن يسـلمها سـفير روسـيا بتونس بنفسـه وفي حفـل بهيج جواز سفرها الروسـي لتتمكن من زيـارة بلدها بدعوة رسـميّة، وهي الزيارة التي اسـتمرّت شـهراً؛ ففي عهـد الرئيس السـوفيتي ميخائيل غورباتشـوف حصـل انفتـاح في روسـيا، وسُمِحَ لأنسـتازيا بالعودة إلى المنـزل الذي وُلدت بـه، والذي أصبـح اليـوم مدرسـة. قالـت لها مديرة المدرسـة وهي تسـتقبلها بالورود: «ادخلـي فأنتِ في بيتك». وبعد أن كانت «أنسـتازيا» مُصنفة في عهـد الاتحاد السـوفيتي ضمن «الخونـة للوطـن» أُعيد إليهـا اعتبارهـا، وتمـت دعوتهـا لزيارة روسـيا مبجّلـة مكرّمـة معزّزة.

وفوجئت يـوم 4 يوليو 1990، وهي تغـادرُ تُونـس علـى متـن طائرة «الإيرفلـوت» باتّجـاه «مُوسـكو»، بـأن تمّـت دعوتهـا للرّكـوب في الدّرجة الأولى، وعنـد إقلاع الطّائرة السّـاعة الواحـدة و45 دقيقة قالت أنسـتازيا «إنّ الحلـم بالنسـبة لي أصبـح حقيقة».

أكملتْ أنسـتازيا بقيّـة عمرها في مدينـة «بنـزرت» التّـي أحبّتهـا، وطـاب لهـا المّقـام بهـا إلـى أن وافتهـا المنيّة وقد بلغت من العمر 97 عاماً، وأوصتْ أن تُدفن بمدينة «بنـزرت» إلـى جانـب والديهـا وزوجهـا وبقيـة اللاجئيـن الذيـن جـاؤوا معهـا علـى متـن البواخر وتـُوفوا قبلها.



هل تتقنين **صناعة السعادة** في الأوقات الصعبة؟

صناعة السعادة فن لا يتقنه الكثيرون. قد يبدو الأمرُ سهلاً للغاية، ولكنه في الحقيقة يحتاج إلى مجهود نفسي لمحاربة مشاعرنا السلبية، ومجهود جسدي لإيجاد أنشطة جديدة وهوايات نفرِّغ من خلالها كل الأفكار غير المرغوب فيها في تلك الفترة الزمنية التي نمر بها.
ونظراً لاستثنائية الحدث المحيط بنا، نحتاج في المقابل إلى مجهود مختلف واستثنائي أيضاً لتجنب الانغماس في حالة إحباط ويأس. ولإنجاح محاولتنا لا بد في البداية أن نسعى إلى صناعة السعادة بأنفسنا وداخل بيوتنا من أبسط الإمكانات المتاحة لنا. ولكي يتحقق ذلك في حياتك لابد أن تبدئي بنفسك من خلال هذا الاختبار لتكتشفي مدى إتقانك صناعة السعادة في الأوقات الصعبة.

القاهرة - صافيناز الكاشف

1 ما الأخبار المفضلة التي تتابعينها؟

A الأخبار السياسية.
B الأخبار الاقتصادية.
C الأخبار الفنية.
D الأخبار الاجتماعية.

2 هل تتابعين الأخبار حول فيروس كورونا؟

A طبعاً.
B غالباً.
C أحياناً.
D أحاول تجنبها.

3 هل تتأثرين بالظروف المحيطة بك؟

A جداً.
B غالباً.
C نادراً.
D إطلاقاً.

4 هل تشعرين بالفراغ في هذه الفترة من حياتك؟

A جداً.
B إلى حد كبير.
C بعض الوقت.
D العكس تماماً، يومي مشغول.

5 هل تقومين بالأشياء التي تحبينها خلال هذه الأيام؟

A للأسف لا.
B أحاول، ولكني لا أستمر.
C إلى حد ما.
D طبعاً.

6 ماذا تقولين لشخص يستسلم لاكتئاب الوحدة؟

A الوحدة قاتلة.
B الناس أسوأ شيء في الحياة.
C هذه طبيعة الحياة.
D لابد أن يبحث عن هواية أو رياضة.

7 أي الألوان يعبر عن شخصيتك؟

A الألوان الداكنة.
B الألوان الهادئة.
C الألوان الصارخة.
D اللون الأبيض.

8 هل تُقدمين على خطوة التنزه بمفردك؟

A إطلاقاً.
B إذا كان هناك ظرف استثنائي فقط.
C ليست هناك مشكلة في ذلك.
D أفعل ذلك كثيراً.

9 «توجد شخصيات من الصعب أن يعيشوا بدون شريك». ماذا تقولين لهم؟

A هذه طبيعتهم وصفاتهم الشخصية.
B أعتبر ذلك ميزة وليس عيباً.
C الاستقلالية في بعض جوانب الحياة مهمة.
D لابد أن يمرنوا أنفسهم على قضاء بعض الأمور بمفردهم.

10 هل حياتك متوقفة هذه الفترة؟

A طبعاً.
B أغلب أموري.
C إلى حد ما.
D بالعكس، أنا أستغل وقتي بقدر الإمكان.

الإجابات

إذا كانت معظم إجاباتك (A)

تشير إجاباتك إلى أنك لم تسمعي من قبل عن فن صناعة السعادة، وبالتالي تتطابق كل تصرفاتك مع ما تشعرين به في الأوقات الصعبة. ويكون نتيجة ذلك وقوفك أمام كل حدث غير لطيف في حياتك مكتوفة الأيدي، متأثرة بكل الطاقة السلبية التي تحيط بك.

كلمة: جربي أن تتصرفي عكس شعورك في لحظات اليأس؛ لأن تصرفاتنا التي نسعى لإيجاد طاقة إيجابية حولنا، تُنسينا ما يحيط بنا من مشاعر سيئة. انطلاقاً من أنه يمكننا أن نوهم أنفسنا بالسعادة حتى نصدقها.

إذا كانت معظم إجاباتك (B)

لايبدو أنك تحرصين على صناعة سعادتك في الأوقات الصعبة، وربما يرجع ذلك إلى عدم علمك بأن محاربة الأحزان تحتاج إلى مجهود نفسي وبدني؛ حتى تتغلبي على هذا الشعاع الذي يحاول أن يتسلل إليك ويقتحم حياتك.

كلمة: ضعي صناعة السعادة لنفسك ضمن أولويات حياتك، فلا تكترثي للهموم، ولا تمنحي أي مشكلة في حياتك أكثر مما تستحق. حرصك على إسعاد نفسك هو بمثابة اهتمام نفسي بذاتك حتى تتمكني من العطاء والاهتمام بمن حولك.

إذا كانت معظم إجاباتك (C)

صحيح أنك أحياناً تهتمين بصناعة السعادة في الأوقات الصعبة، ولكنك أيضاً تنغمسين في أحزانك بشكل مبالغ فيه في أوقات كثيرة. يرتبط سعيك لصناعة السعادة بمدى قدرتك على بذل مجهود. وبما أنك تفقدين القدرة على الإقدام على أي نشاط عندما تصيبك حالة عدم استقرار نفسي، فيكون اهتمامك ضعيفاً بالهروب بنفسك من الأجواء السلبية.

كلمة: ربما تجدين أن محاولة القيام بنشاط ما، أو التظاهر بعكس ما تشعرين أمر ليس سهلاً في البداية، ولكن في الحقيقة يستحق، لأنك مع الوقت ستجبرين نفسك على التكيف مع هذه السعادة التي توجدينها في حياتك، وبالتدريج ستنسين الظروف الصعبة المحيطة بك، حتى لو كان هذه النسيان شيئاً وقتياً.

إذا كانت معظم إجاباتك (D)

أنت تتقنين فن صناعة السعادة في الأوقات الصعبة، ويرتبط ذلك إلى حد كبير بطبيعة شخصيتك التي لا تحب أن تهدر عمرها في الانغماس في أحداث ليست لطيفة وبدون فائدة، بل بإرهاق نفسي لست في استعداد له. الأمر الذي يجعلك تتعاملين بشكل سطحي مع ما قد يسبب لك أذى نفسياً، ثم تبدئين في السعي لإيجاد حل للوضع واستكمال حياتك بشكل شبه طبيعي.

كلمة: تكتمل سعادتنا حينما نكون سبباً في سعادة من حولنا، لذلك نقترح عليكِ أن تشاركي الأصدقاء كيفية صناعة أجواء سعيدة لمحاربة الضغوط التي تحاصرك. ومحاولة نشر البهجة في قلوب مَن حولك، ربما تكونين أجمل حدث مبهج في حياة شخص ما.

بعد تخفيف الحجر المنزلي

ماذا غيَّر كورونا في حياتنا؟

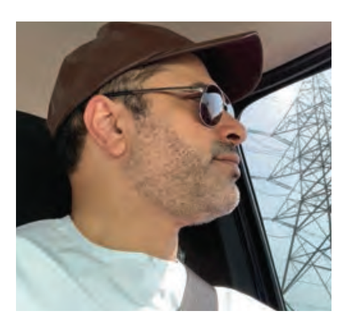
في زمن ظنّ الناس فيه أن مفاهيمنا وعاداتنا الأصيلة غابت، أعادت أزمة انتشار فايروس كوفيد 19 بعضاً منها، عن طريق مواقف واجه بها الأخ أخاه والأب ابنه والزوج زوجته... كل العلاقات الاجتماعية لامسها هذا الظرف، فهو رغم قساوته إلا أنه كان وقفة أمام الذات لمراجعة الحسابات والكثير من الأخلاقيات والذكريات، «سيدتي» رصدت بعض المواقف والظروف التي غيرّت في سلوكيات الناس وأكسبتهم صفات، ووضعتهم في مواقف، وجدها الكثيرون أنها للأفضل.

جدة- ولاء حدد، صنعاء - إفتكار القاضي، القاهرة - أيمن خطاب، المغرب - سميرة مغداد
أعدت الملف وشاركت فيه لينا الحوراني (دبي)




رشا يغمور


علي النمكي


د. عبدالله اللنجاوي

أخذتنا الدراسة والعمل.. تبريرات أكثر من قابلناهم، ومنهم اختصاصية المختبر **رشا يغمور**، من السعودية، التي تلوم نفسها؛ لأنها لم تحظ بفترات طويلة تقضيها مع والدتها، تتابع قائلة: « كورونا منحني هذا الوقت، وجدت نفسي أمام تفاصيل تعيشها أمي يومياً في البيت؛ لتوفر لنا الراحة والسعادة، حتى أنني رحت أتساءل: «كيف لها ألا تخرج من البيت لأيام عدة، وكيف تتحمل كل ذلك».
رشا تحاول البحث عن حلول لتخفيف العبء عن أمها سواء بشراء الأجهزة الحديثة، أو بالقيام بعدد من المهام بدلاً عنها.

عودة أصدقاء الطفولة

يقضي رجل الأعمال **علي النمكي**، من السعودية، معظم وقته في العمل، حيث يقيم في مدينة بعيداً عن أهله، الذين يزورهم في نهاية الأسبوع، يتابع قائلاً: «كورونا أجبرتني على البقاء من غير عمل، فبدأت أتابع حساباتي على السوشيال ميديا، فوجدت نفسي بعيداً عن الأصدقاء، تواصلت معهم، وبحثت عن أصدقاء المدرسة والطفولة، ولم أعد أشعر بالملل أو التوتر، كما في بداية أزمة كورونا».

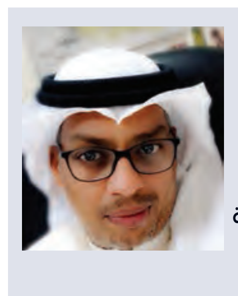
زفاف اقتصادي

قبل دقائق من التواصل مع الدكتور **عبدالله محمد علي اللنجاوي**، دكتور في القانون، من الإمارات، أرسل فيديو يحكي قصة عروس أتى عريسها بسيارته ليأخذها من أمام بيت أهلها، توقفت السيارة، وركبت العروس بينما أمها تضع لها حقيبتها، ووسط وداع أهلها انتهى المشهد وابتعدت السيارة.
ضحك الدكتور محمد وقال: «ألا تكفي هذه النعمة، التي أعفت الشبان من حجز صالات للأفراح، ودفع تكاليف للزفاف لا داعي لها، حيث يمكن للعروس أن تقتصد مبلغ مهرها.. أزاح عنا الله هذا الوباء، لكنني أتمنى بعدها أن يكتفي الناس ولو بجزء من هذه العادات الجميلة».

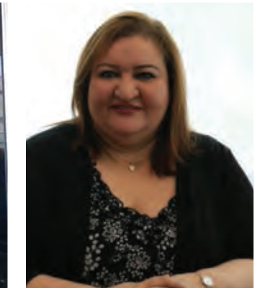
أصبحنا نحمد الله أكثر

تجد الدكتورة **هبة شطا**، من الإمارات أن الحجر المنزلي لمدة 3 أشهر جعل الناس يقفون مع أنفسهم ويعيدون حساباتهم ويعملون على تصحيح تفكيرهم، تتابع الدكتورة هبة: «كان همنا أن نعمل 24 ساعة من دون أن نلتفت إلى المتعة في حياتنا خارج العمل ومن دون أن نقوي الروابط الاجتماعية، تذكرنا هواياتنا في الرسم والخياطة والقراءة والطبخ... عندي صديقة بريطانية، أخذت على عاتقها تنظيف الشارع أمام بيتها».
تدرك د. هبة أنها قبل كورونا لم يكن لديها الوقت الكافي لتفعل شيئاً خارج العمل، لم تكن تستغل الوقت لتفيد به نفسها وأولادها، تستدرك هبة، : «أفضل ما تغير فينا هو إحساسنا للنعمة التي نعيشها، صرت أستيقظ وأكتب كل صباح 10 أشياء أنا أحمد ربي عليها، هناك أشياء جميلة وإيجابية في حياتنا، وأوجه

ترتيب حياتنا



فترة فيروس كورونا لها تأثير قوي سواء سلباً أو إيجاباً على المفاهيم الإنسانية والسلوكيات، كما يجد الاستشاري الأسري الدكتور محمد باشا من السعودية ويتوقع أنه خلال الفترة القادمة سوف تتضح نتائج دراسات عدة بدأت الجهات المختلفة سواء الصحية أو الاجتماعية برصدها، ويجد أن المفاهيم الإنسانية التي أثرت عليها كورونا، توزعت بين الوضع الصحي والاقتصادي والاجتماعي والبيئي. يتابع قائلاً: «كورونا كان بمثابة الصدمة التي أعادت ترتيب الحياة، وغيَّرت النظرة لها، وأضافت معاني جديدة للمفاهيم الإنسانية والقيم الأخلاقية والتعاملات البشرية، والروابط الإنسانية وخلقت نوعاً من الوعي، وزادت في ثقافة الكثيرين واطلاعهم وإدراكهم».
برأي الدكتور محمد أن التأثير السلبي الذي تركه فيروس كورونا على البشر هو نفسي فقد ازداد القلق والتوتر والاكتئاب وغيرها من الاضطرابات النفسية وكذلك المشاكل الأسرية.



د. هبة شطا




ابراهيم وظيفي




سلوى الشودري

أيمن نجم

أبنائي للأشـياء الجميلـة والإيجابية التي تغيب عن وعيهم، ابني البارحة أصابه الضجـر، فاقترحـت عليه أن يخـرج إلى الحديقـة وينتظر فرصة أن يـرى عصفـوراً يتنقـل أمامـه، وسيسـتمتع بالتأكيد، كنـا نمر أمام الورود مـن دون أن نراها، في فترة الكورونا، أصبحنـا ندقق بها ونقول سبحان اللّه».

حب الوطن

كان **إبراهيـم وظيفي** مسـؤول عن العلاقـات التجاريـة، مـن المغـرب، يتمنى لـو أنه عاش هـذه التغيرات وسـط أهله وفي وطنه، لكن القدر شـاء أن يظـل عالقـاً فـي فرنسـا، لكنـه رغم الظـروف القاسـية التي عاشـها يقـول: «كورونـا علمني أن الحياة بعيـداً عن الوطن جحيم، وأن ثمـن المواطنة باهظ جداً، لا شـيء يساوي الأمان واحتضانك من طرف أهلك وأسرتك. كورونا جعلني أعيد ترتيـب الأولويـات في حياتـي كلها ولحـد كتابـة هذه السـطور لا أدري كيف سأكون غداً».

تساوينا في الإحساس

ترى **سلوى الشـودري** فنانة مغربية تعيـش بين إسـبانيا والمغـرب، أن زمـن كورونا قلـب موازيـن العالم وبدون سـابق إنذار تسـاوى الناس في الإحساس بالخوف من المجهول وتراجعـت الكثيـر مـن الاهتمامات؛ لتبقـى الصحة فـوق كل الأولويات. تسـتدرك قائلة: «قضيت المدة في إسـبانيا مع والدي الذي أتى لزيارتي فقـط، لكنه لم يتمكـن من العودة، هو رجل عاشـق للحريـة وبيته في تطوان ويطل على كل المدينة، في فترة إقامته عندي، اقتربت منه أكثر جددت علاقتي به، وعادت أيامنا التي كان يشـجعني فيهـا علـى احتراف



عبدالحميد عبدالرحمن

ديبورا ويكلي

الفن، كسـبت وجـوده معي لأعتني به، وأيضـاً للتفكير في مشـاريعي الفنية بروّية، والتي لم يكن يسـمح بها الوقت».

تتفق سـلوى أن كورونا كشف عمق العلاقـات الإنسـانية ومنحها بعدها الحقيقـي المتمثل فـي قيم المحبة والتضامن.



وفاء بناني رفقة زوجها الراحل حسن ميكري

توقف الصراعات

دراسة حديثة أجريت بجامعة عين شمس بالقاهرة أكدت أن مرحلة ما بعد أزمة كورونا ستشهد تغيراً جذرياً في حياة الفرد والمجتمع العربي، وذلك عبر التخلي عن العادات السلبية وضبط سلوكه الأسري والاجتماعي مرة أخرى بشكل إيجابي، وأن تلك المرحلة ستكون مرآة عاكسة تكشف الأشخاص بعضهم لبعض، وستكون بداية للتنازل عن الصراعات العنيفة بين الناس. علّق خبراء الدراسة، «التغيرات ستؤثر على الاهتمام بالنظافة الشخصية، وطرق السلام والمصافحة، والتجمعات والزيارات العائلية، وهو ما سينعكس على وعي المواطن بشكل يجعله أكثر تفتحاً في الاهتمام بصحته وصحة أسرته، والمجتمع ككل».

صلة الجار

تفاجـأ **أيمن نجـم**، اختصاصي في المجـال التربـوي، مـن القاهـرة، بجيرانه فـي فترة العـزل المنزلي، والذيـن كان يعتبرهـم غرباء، حيث انقطعـت أواصر المودة، وقد اعترف أنـه كان يعاملهـم بسـوء، لكنهـم بادروه بردة فعل لم يكن يتصورها حيـث قـال: «وفـروا لـي ولعائلتي احتياجاتنـا الطارئـة، وعاملونـي بمحبة ولطف رغم موقفي السـابق منهم، شعرت بخجل أعفيت منه وأنا أسـتقبل نظراتهم المتسامحة التي يظهرها القناع».

ذكرياتي معه

فـي البداية لم تصدق **وفـاء بناني**، من المغرب بأنها سـتلزم البيت، فقد تعودت على السـفر والحركة بحكم عملهـا الصحفي، حتى أنهـا لم تجد الوقـت لتعيد ترتيب أوراقها بعد وفاة زوجهـا، الـذي رحل قبل شـهور من انتشار الوباء، تسـتطرد قائلة: «فترة الحجر كانت فرصة لتنظيم أرشـيف صـور زوجـي الراحل حسـن ميكري وألبوماتـه القديمـة منذ السـتينات بمسـاعدة ابنـي نصـر، اسـتعدت شـريط ذكريـات تاريخي المشـترك معه المليء بالأنشطة والأسفار وحب الحيـاة. كنـت أرى أعمالـه وإنجازاته ورسـوماته فـي الخـط العربـي. ظـروف كورونا منحتني الوقت لأعيد تفاصيل ذكرياتي مع رجل كريم لم يبخل بحبه ودعمه الدائم لي».

رغـم أن **عيشـة الكرتيلي**، مـن المغـرب، وجدت نفسـها وحيدة في بيتهـا بعدمـا سـافر زوجهـا لزيارة ابنيهما في إسـبانيا، لكنهـا تجد أن ظروف انتشار كورونا جمعت القلوب بدفء نـادر، تتابع قائلـة: «مر أكثر مـن 80 يوماً دون أن يتمكن أحد من



أيمن وصفي



صلاح السعدني

العودة... كورونا علمني الصبر، وأن القليل يكفيني وأن الصحة والحياة لا ثمن لهما أبداً».

اكتشفت شخصياتهم

العلاقة بالزوجة والأبناء بات لها مفهوم آخر لدى المهندس **عبدالحميد عبدالرحمن**، من السعودية، والتي وصفها بالقيد في بداية الأزمة، فقد ازدادت المشاكل بينه وبين أبنائه وزوجته، يتابع قائلاً: «شيئاً فشيئاً أصبحت أشارك معهم في تحضير الطعام، وممارسة الألعاب والهوايات وحتى ترتيب المنزل وإصلاح الأعطال، واكتشفت جوانب جديدة من شخصية أبنائي لم أكن أدركها من قبل، وشعرت أن الحياة أخذتني كثيراً لتأمين مستقبلهم على حساب الاستمتاع بالوقت معهم. والآن ومع عودة العمل تدريجياً أصبحت أحاول جاهداً أن أحافظ على تلك العلاقة الجيدة مع زوجتي وأبنائي».

جاهزون للمساعدة

الإحساس بالأمن والأمان هو أكثر ما جعل **ديبورا ويكلي**، اختصاصية تجميل، بريطانية تعيش في دبي، تختزن حباً وتقديراً لهذا البلد الذي تعمل فيه، لطالما أبدت إعجابها بهذه الميزة التي يعيشها كل سكان الإمارات، تتابع قائلة: «في البداية شعرت بالخوف، وقلت في نفسي شيء ما سيتغير، ولن يكون للأفضل، لكنني فوجئت بذلك التنظيم الحضاري، وبالتعاون بين الأفراد، ولا أنسى مشهد المتطوعين الذين جاؤوا إلى بنايتنا لإجراء الفحوصات الطبية للناس، كانوا من جميع المهن في القطاع الصحي بينهم صيادلة وموزعو أدوية، لكن أكثر ما حرّك مشاعري، هو تلك الجارة العربية التي تعيش مع عائلتها، طرقت على باب شقتي فتحت لها مستغربة فقالت من وراء الكمامة، لو احتجت أي شيء نحن جاهزون لأي مساعدة».

توقف الماراثون!

تعود **أيمن وصفي**، إعلامي، من القاهرة، أن يقتنص الفرص، حسب تعبيره، للحصول على سبق صحفي ينافس فيه أصدقاءه، دون أن يكترث بهم، يستدرك قائلاً: «فوجئت بهم خلال فترة العزل المنزلي يبادلونني الأخبار من دون اعتبار لماراثون البث الخبري السريع، الذي كنت أنتهجه معهم، كوفيد 19 كشف قدر محبتهم ووقوفهم إلى جانبي، من خلال اتصالاتهم، التي جعلتهم عائلتي الثانية القريبة والبعيدة».

اكتشف **صلاح السعدني**، صحفي من مصر، متعة الصداقة مع ولديه اللذين قالها بصراحة، ترك مسؤولية تربيتهما لزوجته، يتابع قائلاً: «حتى لو خرجت إلى العمل كما في السابق، سأخصص وقتاً من حياتي لأبنائي، لأنني عشت حباً من نوع خاص معهم هذه الفترة».



ضاعت الشهامة

«شوقي المسكين» هكذا كان لقبه، خمسيني فقير، يعمل خبازاً في أحد أفران مدينة «إب» بأجرته اليومية.. في عيد الفطر الماضي كان شوقي طريح الفراش، لا طبيب له، سوى صاحب الصيدلية المجاورة، القريبة من المخبز الذي يعمل فيه.

تفاقم مرض شوقي المسكين ثم مات بهدوء ليلة العيد، وسط مخزن للدقيق بعيداً عن أهله. حتى وصل خبر موته إلى قريته التي انتشر فيها رعب كورونا، وأُشيع أن شوقي مات بهذا المرض.

والدته وزوجته وخمس فتيات وطفلان، انتظروه صباح العيد، ومن بعيد أتت سيارة فتح سائقها الباب مطلاً بوجه مغطى بكمامة، وتوقف وسط حي بيت شوقي المسكين ليسلمهم جثته.

اقترب أحد أهل القرية الذين كانوا يرقبون السيارة من نوافذ منازلهم ليسألوا عن المتوفى، وما إن رأوا رجل الكمامة، حتى تعالت نداءات الرجال متوجهة للمارة القريبين من السيارة: «ابتعدوا وعودوا إلى منازلكم سريعاً..».

عصام ابن شوقي هو الوحيد الذي اقترب من السيارة، تجمد في مكانه ثم تلفت حوله لكنه لم يجد أحداً ليساعده في حمل والده ودفنه.

بدأ المطر ينزل بغزارة بينما عصام ينتظر من يساعده، حتى اقترب منه رجل سبعيني، ورجل عرف بعداوته منذ 4 سنوات لشوقي المسكين وحملا معه نعش أبيه، ثم توجها به نحو منزل متواضع في أطراف الحي.

علق حذاء عصام بالطين فتركه وواصل حمل نعش أبيه، بينما العيون تراقبهم من وراء نوافذ بيوت الحي الضيق لأهل القرية. وتوقفوا أمام المنزل الذي تتعالى فيه صرخات النساء.

يتابع عصام والصدمة لم تفارقه بعد: «يومها وقفت مصدوماً من هروب أهل القرية من جثة أبي وامتناعهم عن السير وراء نعشه وهم ينادون الشاب والرجل السبعيني وينصحونهما بالابتعاد.. نظرت ورائي فكانت جدتي تلحقنا وهي تتكئ على عصاها».

مضت الجنازة في طريقها نحو المقبرة، وهناك وضعوا شوقي أمامهم، وصلوا عليه، ثم دفنوه، وعاد كل منهم إلى منزله، وسط نظرات مريبة ومذعورة تلاحق من حملوا نعشه.

يستدرك عصام: «التزمنا أنا وإخوتي وأمي وجدتي البيت لـ 10 أيام، كنا نسمع فيها همسات أهل القرية الذين يمرون بجانب نوافذ بيتنا، وبعدها خرجت لأسمع أن رجلاً ونساء من الطرف الآخر للقرية فارقوا الحياة بعد إصابتهم بالكورونا».



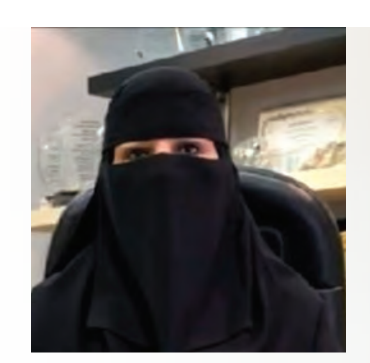


«رفة العين»
«طنين الأذن» «حكة اليد»

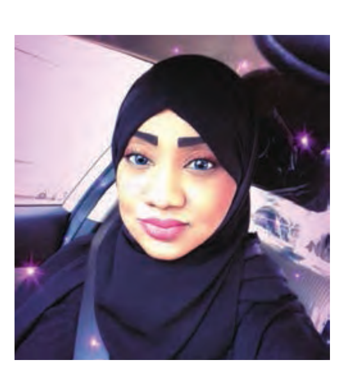
المعتقدات السائدة.. بين الحقيقة والخرافة

تنتشر بين أفراد كل مجتمع في العالم معتقداتٌ، يسمِّيها بعضهم بـ «الخرافات»، حيث يتناقلونها جيلاً بعد آخر حتى تصبح جزءاً من تراث هذا المجتمع، وميزةً لأبنائه.
وفي السعودية لا يختلف الوضع كثيراً، فمثل أي مجتمع آخر تسود بين أفراده، لاسيما النّساء، بعض هذه المعتقدات، فقد توارثت السعوديات البعض من تلك القصص والأساطير عن أمهاتهن وجداتهن، وهناك مَن يؤمن منهن بصحتها، وإن كانت لا تُصدق، أو من المستحيلات، حتى تحولت هذه المعتقدات إلى ركائز، يصعب القضاء عليها، أو تجاوزها بسهولة.

الرياض - زكية البلوشي


فاطمة الذياب


صبا البلوي


خديجة المحمودي

من أجل مناقشة هذا الموضوع، التقينا في «سيدتي» عدداً من السيدات، واستفسرنا منهن عن إيمانهن ببعض المعتقدات الشائعة في المجتمع مثل «رفة العين»، و«طنين الأذن»، و«حكة اليد»، و«انكسار الكأس»، و«مشاهدة الفراشة»، ومدى تصديقهن لها.

دلالات على أمور مستقبلية

بدايةً، كشفت **فاطمة الذياب**، مديرة إدارة التمريض في «صحة الرياض»، عن أن هناك معتقدات كثيرة لا تصنِّفها ضمن خانة «الخرافات»، كما يُطلق عليها بعض الناس، إذ تعدُّها دلالات على أمور ستحدث في المستقبل، وقالت: «لا أخفيكم، في أي مجتمع تُعدُّ النساء الأكثر تصديقاً لهذه الأمور، وشخصياً، أتداول مثل كثير من النساء من حولي هذه المعتقَدات، على سبيل المثال، نظنُّ أن طنين الأذن دلالةٌ على أن هناك شخصاً يتحدث عنا إما بخير، أو بشر، وحينما يحدث هذا الأمر معي، أتوقَّع أن شخصاً ما يسأل عن أخباري، أو أنني سأتلقى اتصالاً هاتفياً، يُخبرني فيه المتصل بأنهم كانوا يتحدثون عني يوم أمس، أما حكة اليد اليمنى، فتدل عند الجيلَين الجديد والقديم على أن شخصاً ما سيمنحنا مالاً، في حين تدلُّ حكة اليد اليسرى على صرفنا المال، أياً كان المبلغ». مضيفةً: «بغض النظر عن مصداقية هذه المعتقدات من عدمها، لا تزال الجدات والأمهات وحتى الجيل الجديد يؤمنون بها، في المقابل هناك أشخاصٌ لا يصدقونها حتى لو حدث معهم الشيءُ الذي يدلُّ عليه معتقدٌ ما».

> بغض النظر عن مصداقية هذه المعتقدات من عدمها، لا تزال الجدات والأمهات وحتى الجيل الجديد يؤمنون بها
>
> **فطمة الذياب**

> هذه الأمور مجرد خزعبلات لا أكثر، لكنَّ الغريب أنها قد تتحقق، وبنسبة كبيرة أيضاً
>
> **صبا البلوي**

خزعبلات لكنها تَصدُق

فيما أطلقت **صبا البلوي**، فنانة تشكيلية، لفظ «خزعبلات» على هذه المعتقدات، ومع ذلك أكدت أنها قد تَصدُق أحياناً، حيث قالت: «هذه الأمور مجرد خزعبلات لا أكثر، لكنَّ الغريب أنها قد تتحقق، وبنسبة كبيرة أيضاً». موضحةً أن الجيل الجديد من السعوديات يتعلَّمن هذه المعتقدات من أمهاتهن وجداتهن، كاشفةً عن أمور وقعت لها في حياتها، ودلَّت على صدقها بالقول: «دائماً حينما أشعر بحكة في يدي اليمنى، أتلقَّى مبلغاً مالياً حتى لو كان بسيطاً جداً، وأتذكَّر أنني كنت قبل أيام في المنزل مع صديقاتي حينما رأينا فراشة، تطير فيه، وعندما اقتربت منا، اتفقنا جميعاً على أن هناك ضيوفاً سيحضرون إلينا فوراً، وفعلاً ما هي إلا دقائق حتى اتصلت بي جارتي لتخبرني بأنها ستحضر لزيارتي بعد قليل، في حين تدلُّ القهوة التي تنسكِب من الكأس الممتلئة على أن خيراً سيأتينا». مشددةً على أن «هذه الأمور التي توارثناها عن أمهاتنا وجداتنا لا تجلب السوء أبداً، بل بالعكس تحمل جوانب صحيحة وجميلة غالباً».

أشهر المعتقدات في مجتمعاتنا العربية

رفة العين: اليمنى تدلُّ على خيرٍ سيأتي لهذا الشخص، أما اليسرى فتدلُّ على الشر
طنين الأذن: تدلُّ على أن أشخاصاً يذكروننا، اليمنى بالخير واليسرى بالشر
حكة كف اليد: يدلُّ على السلام على ضيفٍ، أو تلقي مالٍ، أو هدية
نهيق الحمار: يدلُّ على رؤيته الشيطان
صياح الديك: يدلُّ على رؤيته الملائكة
الضحك كثيراً: يدلُّ على حدوث مكروه لهذا الشخص
انسكاب القهوة: يدلُّ على حدوث خير
الحذاء المقلوب: يدلُّ على الحظ السيئ، لذا يجب تعديله سريعاً
رؤية البوم أو الغراب: يدلُّ على التشاؤم
رؤية الفراشة: يدلُّ على حضور ضيوف

نتفاءل ببعضها ونخشى أخرى

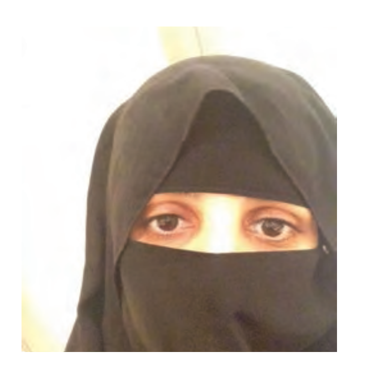
كذلك، أكدت **خديجة المحمودي**، إعلامية، أن المعتقدات القديمة، التي نتوارثها جيلاً عن جيل، كثيراً ما تتحقق على أرض الواقع، موضحةً أننا نتفاءل ببعضها ونخشى من أخرى.

وعن نفسها قالت: «هذه المعتقدات، التي لا تزال أمهاتنا وجداتنا يؤمنَّ بها، تصدق معي أحياناً، ويرى بعض الناس أنها حقيقية، بينما يعتقد آخرون أنها مجرد خرافة، أو بدعة، ومن جهتي، أتفاءل ووالدتي بمثل هذه الأمور، مثلاً تتفاءل والدتي عندما تشاهد طيراً أبيض اللون، يطير في أي مكان، وتستبشر به، أما الفراشة ففي رأيها تدلُّ على حضور ضيف عزيز إلينا، وحينما ترتجف شفاهنا، تُخبرنا بأنه حان الوقت للحديث مع إنسانٍ عزيز، فيما تعتقد أن عضَّ اللسانِ بالخطأ، يدلُّ على وجود شخصٍ عزيز جائع، يريد الطعام». مبينةً أنها تُسعَد كثيراً حينما يتحقق معها معتقدٌ ما.

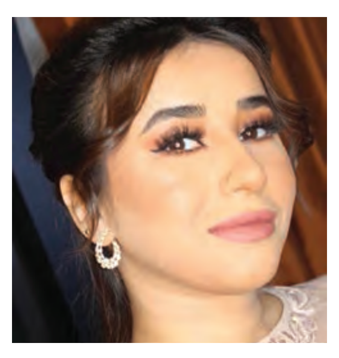
ناتجة عن مواقف حقيقية

وأوضحت **نجلاء العريفي**، كاتبة وشاعرة، أن هذه المعتقدات حقيقية، وليست خزعبلات، إذ أنها ناتجة عن مواقف وقعت بالفعل، ما جعل جداتنا وأمهاتنا يعتقدن بها.

وروت نجلاء مواقف، حدثت معها في حياتها بالقول: «أتذكَّر حينما كنت صغيرةً، أن أهلي كانوا يطلبون مني حينما أشاهد فراشةً، أن أخبرهم بذلك، لأن الفراشة في رأيهم تدلُّ على أن ضيوفاً سيأتون إلى زيارتنا قريباً، لذا يجب أن نستعدَّ لاستقبالهم، أما حكة اليد، فتدلُّ اليمنى على تلقينا مالاً، أو هدية، فيما تدلُّ اليسرى على عكس ذلك تماماً بدفعنا مالاً، أو إحضارنا هدية لشخص عزيز، وفيما يخص رفة العينِ، فإنني غالباً ما أسمع خبراً جميلاً إذا رفَّت عيني اليمنى، وسيئاً إذا رفَّت اليسرى، كما أتشاءم مثل غيري من نهيق الحمار، لأنه يدل على رؤيته الشيطان، وأتفاءل بصياح الديك لدلالة ذلك على رؤيته الملائكة، وأظنُّ أن طنين الأذن يدلُّ على أن هناك شخصاً ما يغتابني، وكل ما تقدم تؤمن به نساءٌ كثيرات في مجتمعنا».



نجلاء العريفي



آمنة أبو الحسن



أماني شيخون

> هذه المعتقدات حقيقية، وليست خزعبلات، إذ أنها ناتجةٌ عن مواقف، وقعت بالفعل، ما جعل جداتنا وأمهاتنا يعتقدن بها
>
> **نجلاء العريفي**

عادات مكتسبة

واعترفت **أماني شيخون**، أول فندقية سعودية، بأنها صادفت مثل هذه المواقف كثيراً في حياتها، وحدثت معها شخصياً، لكنها لم تكن تهتم بها، قائلةً: «قبل فترة حينما شعرت بحكة في يدي اليمنى، تلقيت والحمد لله مبلغاً جيداً، وعندما كنتُ أشاهد فراشةً، أُسعَد باستقبال ضيوف أحبهم، ومع ذلك لا أؤمن بصحة هذه المعتقدات».

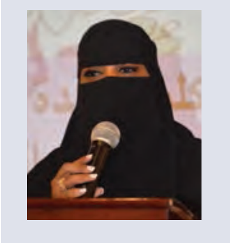
وحول رأيها في أصل المعتقدات السائدة في المجتمع، قالت: «أرى أن هذه المعتقدات مجرد عادات مكتسبة أكثر من كونها خرافةً، فأغلبنا نشأ على سماعها، وتعايش معها حتى تحولت إلى ما يشبه العادة الحياتية، لكنَّ الأجيال الجديدة ترفضها بشكل عام، لذا نرى أن معظمها يختفي تدريجياً في مجتمعنا، وأرى أنه من الأفضل أن نأخذ الجميل منها، وما يُشعرنا بالتفاؤل، ونورِّثها للأجيال القادمة».

معتقدات مزعجة

وأبدت **آمنة أبو الحسن**، مذيعة في «mbc fm» انزعاجها من هذه المعتقدات، مؤكدةً أنها غير مريحة، خاصة عندما توجد بين أشخاص يؤمنون بهذه الخرافات، وقالت: «بالنسبة إلى السيدات من جيل أمي في عائلتي لا أحد منهن يؤمن بهذه الأفكار، كذلك لي جدةٌ لا تعتقد بها، عكس الأخرى، فهي مثلاً عندما ترجع من أداء واجب العزاء لا تدخل منزلها إلا قبل أن تقطف ورقة خضراء، أو أي نوع من الزرع في الشارع، أو حديقتها كيلا تذهب إليهم مرة أخرى في عزاء، وقطف هذه الورقة في رأيها يُبعد الأحزان، وهناك مَن يتشاءم في مجتمعنا من رؤية الغراب والبوم، ومن الحذاء المقلوب، ويرون أن عدم تعديله، يجلب سوء الحظ».

وفيما يخص مصادفتها أحد هذه المعتقدات وتحوله إلى حقيقة، قالت: «لم يحصل معي موقفٌ مثل هذا من قبل، وأعتقد أن كل ما تؤمن به سيتحول إلى حقيقة في حياتك، وإذا لم يحدث ذلك، فستشعر بالقلق، وعدم الراحة، لذا يجب أن نتوكل على الله في كل أمورنا، ونركز على الأمور الجميلة، ونبتعد عن الأشياء القبيحة لكيلا يدخل الوسواس في نفوسنا».

ليس لها أساس



بيَّنت **حنان البخيت**، الباحثة والناشطة الاجتماعية، أن بعض المعتقدات في مجتمعنا السعودي تحوَّل إلى ظاهرةٍ، تفرض نفسها بقوة، وعن ذلك قالت: «بالفعل نسمع ونرى بعض هذه المعتقدات في بلدنا، خاصةً في المجتمعات القروية، والأقل تعليماً، وأحياناً تنتشر بين أفراد الطبقة المتوسطة وحتى الغنية، لأنهم اعتادوا على سماعها منذ الصغر».

وأوردت البخيت أمثلة عن ذلك بالقول: «لدى كبار السن مثلاً تدلُّ رفة العين حينما تحدث في مجلس على قرب حضور شخص، أو أشخاص إليهم من السفر، وعندما يشعر أحدهم بحكة في يده اليمنى، يقول إن رزقاً من المال سيأتيه». موضحةً أنها لا تعلم أصلاً لهذه الاعتقادات، إذ ليس لها أساس في الدين، بل إن الدين يحذرنا من مثل هذه الأمور، ويعدُّها من «التطير»، خاصةً عندما تكون من باب التشاؤم، مشددةً على ضرورة الابتعاد عن هذه المعتقدات سواءً كان الاعتقاد بها من باب الخير، أو دفع الشر فالمؤمن يتوكل على الله سبحانه وتعالى، ويحافظ على ورده، فهو حرز له وحفظ من جميع ما يكره، وإن أصابه ما يكره، فهو خير له، قالَ رَسُولُ الله: «عَجَباً لأمْرِ الْمُؤْمِنِ إنّ أَمْرَهُ كُلّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لأِحَدٍ إلاّ لِلْمُؤْمِنِ: إنْ أَصَابَتْهُ سَرّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ، وَإنْ أَصَابَتْهُ ضَرّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ».

عوالم

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

هل نحن أسرة طبيعية؟ كثيراً ما أطرح هذا السؤال على نفسي. نحن نحب بعضنا، أعرف ذلك، لكن كثيراً من الأمور التي تقع في بيتنا لا تبدو لي عادية. والدي يعيش في كوكب آخر. لديه مشاغله الكثيرة التي تبعده عنا. والدتي مخلوقة من نوع آخر. لديها لحظاتها الخاصة. تعيش معنا... وبعيداً عنا. بقي أخي. المراهق الثائر الذي لا يعجبه أحد، لن أتحدث عن قصات شعره العجيبة، ولا عن الأشياء الغريبة التي يخضع جسده لها.

تنهدت وأنا أتخيل مشاحنة سخيفة مع أمي. قهوة باردة، أو صحن بيض محروق، أو شطائر غير مملحة. حاولت أن أعود للنوم لكن الصياح لم يتوقف. نهضت أستطلع الأمر ولاحظت أن باب غرفة أخي لا زال موصداً. لن يقوم من فراشه ولو تزلزلت الأرض تحت قدميه. قضى ليلته كالعادة سهراناً مع شلته الغريبة المتوزعة في أركان الدنيا الأربع. لديه حسابات إلكترونية كثيرة في مواقع الألعاب العنيفة، وجولاته تستمر فيها لطلوع الشمس أحياناً، ووالدتي تكلف نفسها مرات بإجباره على النهوض للحاق بدراسته، ومرات كثيرة لا تعبأ بذلك. والدي لا يلقي له بالاً. مادام جيداً في دراسته... أخي أعجوبة بالنسبة لي.

صياح والدي مستمر. طرقت باب غرفته ودخلت.

«أمك مجنونة» صرخ بي حانقاً، «كنت غارقاً في النوم عندما شعرت بصفعة قوية تلسع جبيني وأصابع حادة تضغط على أنفي وتشد شفتي وجفني... أنظري لوجهي... أمك حسبتني منبهها... أي جنون هذا؟»

أمي تواصل الضحك وعيناها تدمعان، وأبي يفلح أخيراً في الخروج من السرير وهو يرغي ويزبد. رفعت عيني للسماء وتركتهما. من الجيد أنهما أيقظاني بصياحهما. أمامي محاضرات كثيرة في الجامعة.

نظرت لأخي الذي تبعني إلى المطبخ. قميصه الداخلي يعري كتفيه المغطيتين بسيل من الشامات البنية.

تناولت قهوتي وجريت خارجاً وأنا أعض شطيرة خبزي. سأكون محظوظة إن لحقت بحافلة الثامنة والنصف. لم يحدث ذلك طبعاً. وصلت متأخرة للمحاضرة، ومر الوقت سريعاً حتى انتبهت، وسط الظهيرة إلى رسالة بعثتها أمي على هاتفي «ميسون في المستشفى، حالتها خطيرة».

ميسون هي أنا. ظننتني أهذي، وفركت عيني وأنا أعيد قراءة الرسالة. الكلمات واضحة، وأنا... أنا... تفحصت جسدي بقلق... أنا بخير. لا أشكو من شيء. ما الذي يجري في العائلة؟

انسحبت من المحاضرة، وخرجت لأتصل بأمي وقلبي يخفق. لم ترد علي. كررت الاتصال عشرات المرات. وبعثت لها رسائل متتالية. ولم أحصل على رد. ماذا يجري؟

تملكني القلق وتخيلت ما حدث. أخي الأحمق في خطر. تاتوهاته تسببت في تسمم جلدي أدخله المستشفى، وأمي، بشرودها المعروف، كتبت اسمي في رسالتها عوض اسمه.

تركت الجامعة وهرعت إلى البيت والعرق البارد يتصبب من جسدي. لم أجد أحداً هناك. حاولت من جديد الاتصال بأمي، وأبي، وأخي الراقد على سرير المرض... دون جدوى. حملت بعضي في النهاية وجريت إلى أقرب مستشفى وسألت عنه. لم تكن لدي طبعاً أية فكرة عن عنوان المستشفى الذي استقبله.

استمر الكابوس حتى المساء. زرت كل مستشفيات المدينة دون أن أعثر على أخي.

رجعت إلى البيت في حالة مزرية، وسمعت صوت التلفاز من المدخل.

جريت إلى غرفة المعيشة لأجد والديّ يتناولان وجبة خفيفة، وأخي يتابع مباراة في التلفاز.

سألت عما يحدث وأنا أرتجف، ووبخني أبي لأنني أزعجته باتصالاتي وسط اجتماعاته، والتفتت لأمي أسألها عن الرسالة التي بعثتها لي، وهزت كتفيها باسمة وهي تقول «الرسالة كانت موجهة لأبيك حبيبتي، أخطأت في بعثها لك... أردته فقط أن يرد على اتصالي. تعرفين كيف يكون عندما يذهب إلى المكتب. يجب إخافته ليأخذ الاتصال...».

لو كان بإمكاني أن أصرخ... لفعلت.

لكنني بلعت حنقي، وأغلقت باب غرفتي ورائي وأنا أرتجف.



مشاهدة مقاطع يوتيوب..
كيف تؤثر عليكم؟

لوحظ في الفترة الأخيرة توجه كبير لمشاهير السوشيال ميديا لموقع اليوتيوب، وخوض غمار مسابقات، وإنتاج برامج غالباً ما تكون ذات طابع كوميدي، أو تُقدَّم بطريقة هزلية من أجل جلب المتابعين، الذين يشاركون في التحديات التي يطلقها هؤلاء المشاهير، وتقوم في مجملها على الأفكار الفريدة والغريبة.

«سيدتي» التقت عدداً من الشباب والشابات، وسألتهم عن أبرز المقاطع التي يشاهدونها في يوتيوب، ومدى تأثيرها عليهم كمتابعين.

الرياض - سارا محمد



عبدالله الفوزان

علاقات عامة وإعلام

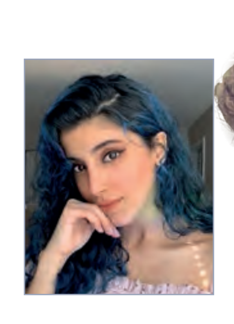
«المقاطع التي تثير ضجةً، وتلفت الانتباه غالباً تكون بلا هدف، أو فكرة، ومجرد مشاركةٍ لإثبات الوجود، أو تحقيق مكسب مادي، والتحديات التي تروِّجها، تقوم على العبارات الخادشة للحياء، والتصرفات الغريبة، لذا يجب على المشاهدين الحذر منها حتى لا تؤثر في شخصيلتهم، خاصةً الأطفال الذين بفطرتهم يشاهدون كل ما يعجبهم بلا تمييز بين الجيد والسيئ»، ويتضررون حينما يقومون بتقليدها، وهنا تكمن أهمية الرقابة الأبوية، وتحديد المقاطع المفيدة لهم لمتابعتها في يوتيوب.



المعتصم طرابزوني

إعلامي

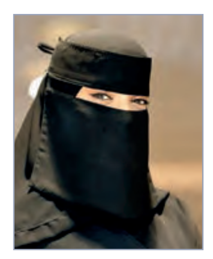
«في الفترة الماضية، زادت التحديات الغريبة في يوتيوب، مثل «تحديات الأزواج»، ومن جهتي لا أمانع في هذا الأمر إذا كان هادفاً، لكن ما لاحظته أن عدداً كبيراً من المتحدين يقللون من قيمة الحياة الزوجية، ولا يحترمون الشخص الذي يتحدونه، بل ويتسبَّبون له بالأذى بداعي المزاح، وأرى أن هذه المقاطع تؤثر سلباً في المتابعين، خاصةً الصغار، وكأنهم يقولون لهم: إن الاحترام غير موجود في الحياة الزوجية ويمكن بكل سهولة الإضرار بـ«شريك الحياة».



دانيا صالح

صانعة محتوى

« لفتت انتباهي كثيرٌ من المقاطع خلال الفترة الماضية في يوتيوب، منها تحدي الاستفزاز، الذي أنكرته لأنَّ فيه قلة احترام للطرف الآخر! ومن جهتي، أحرص على تقديم كل ما ينفع متابعي قناتي في الموقع، الذين أبدوا إعجابهم أخيراً بفكرة التحدي الذي طرحته، ويقوم على التحكم بحياتي لمدة يوم كامل، حتى إنهم طلبوا مني تكرارها.



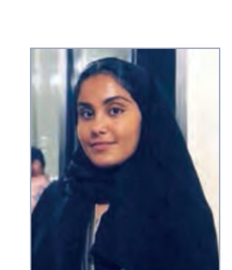
أفنان بن مخاشن
صانعة محتوى

«خلقنا من يوتيوب فلسفةً إعلامية جديدة بمحتوى جاذب للجمهور، وقد كشف لنا هذا عن طاقات شبابية هائلة، وقدرات إبداعية متميزة في وطننا، لاسيما في مجال الكوميديا. المتابع بشكل عام، تتأثر مشاعره وسلوكياته كثيراً بالتحديات والمقاطع الكوميدية التي يشاهدها لدرجة أنها قد تصبح بالنسبة إليه نمط حياة، وأرى أن المحتوى الهادف والمميز شبه منعدم في هذه القنوات.



رزان طارق
معالجة نفسية وإعلامية

«لاحظنا عرض كثير من المقاطع السلبية في يوتيوب، ما أثَّر في المتابعين، مثل تحديات الأكل التي يأكل فيها المتحدي وجبات فوق طاقته، تؤثر سلباً على جسمه وحالته النفسية، وتدفع المتابعين الذين يقلدونه إلى الإسراف مالياً، بالتالي يصبح قدوة سيئة للمجتمع، كما أن هناك مقاطع قد يؤدي تقليدها إلى الوفاة! وكل ذلك من أجل الشهرة، والنجاح السريع، وأنصح المتابعين بعدم تقليدهم؛ لأن ما يفعلونه يتعارض مع ديننا ومبادئنا، وأن يبحثوا عن الشهرة الهادفة.



رغدة عتيق
طالبة طب

«استوقفني في يوتيوب تحدي «الماء المغلي»، وفيه يتحدى شخص صديقه بأن يسكب ماءً مغلياً على نفسه، ما ينتج عنه إصابات وحروق خطيرة قد تتسبَّب في الوفاة، إضافة إلى تحدي «لو خيروك» الذي انتشر بشكل كبير في مجتمعنا، خاصةً بين مشاهير يوتيوب، ما يدل على التقليد الأعمى لهذه التفاهة! وفي رأيي، يوتيوب سلاحٌ ذو حدين، ويعتمد على وعي الفئة المستخدمة له، وفي زمننا هذا يُعدُّ الأطفال أكثر تأثراً بما يحتويه من برامج وتحديات غير هادفة وخطيرة، لذا يجب على الوالدين مراقبة أبنائهما، وإرشادهم إلى استخدام هذا الموقع بالشكل الصحيح.



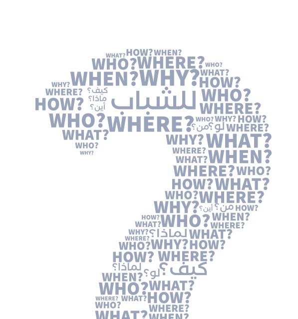
وجدان الثبيتي
مذيعة

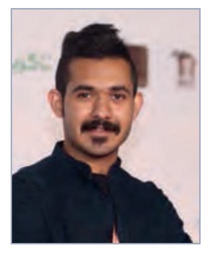
«أحبُّ التحديات التي تقوم بين الأطفال؛ إذ أبتسم طويلاً لروعة وجمال ردَّات فعلهم عليها، وتعاملهم مع بعضهم بمنتهى البراءة، وأكره كثيراً تحديات الأكل سواءً بنوعيته، أو الكمية غير الطبيعية التي يتم تناولها؛ لأنها تضر الصحة! ويعدُّ الأطفال الأكثر تأثراً بالتحديات غير الهادفة، حيث تجعلهم يتقبَّلون أموراً غير طبيعية، وتدفعهم إلى تجربتها بغض النظر عن العواقب التي تنتج



مشعل سعد
علاقات العامة

« يوتيوب من أقوى المواقع في زمن التقنية الحديثة، حيث يوجد فيه عددٌ كبيرٌ من صنَّاع المحتوى الذين ينشرون آلاف الفيديوهات يومياً، لكن ما يعيب هذا الموقع كثرة التحديات الضارة التي غزته أخيراً؛ إذ إنها قد تعود سلباً على المتابعين عبر تقليدهم المشاهير، وفي رأيي يشكِّل هذا الأمر عبئاً كبيراً على صنَّاع المحتوى، الذين يختار بعضهم تحديات غريبة مقلِّدين في ذلك صنَّاع المحتوى في العالم الغربي.





عماد إسكندراني
مقدم تلفزيوني

«هناك كثيرٌ من التحديات التي تظهر بشكل دوري في يوتيوب، ومن جهتي، أنا ضد تلك التحديات التي تسبِّب الأذى لمَن يخوضها، وغالباً ما تكون تافهة، والغاية منها الانتشار السريع، ويتأثر بها الكثيرون عبر تقليدها، في المقابل هناك تحديات رائعة، تدعم الأعمال الخيرية، وأتمنى على الجميع استغلال هذه المنصة بنشر أعمال الخير دون غايةٍ بالشهرة.

علي العبدالله
صانع أفلام

«أغلب التحديات المنتشرة في يوتيوب هدفها جلب أكبر عدد من المشاهدين دون اهتمام بالمحتوى المقدم، لذا لا أعدُّ هؤلاء الأشخاص من المشاهير، بل مجرد مستخدمين تافهين للموقع، وبوصفنا صنَّاع أفلام، نعرف أن تحديات الأكل الغريب، أو الشرب تقوم على التقطيع والتركيب، وهذا ما يجهله أغلب المشاهدين، خاصةً الأطفال، ويتضررون حينما يقومون بتقليدهم، ما أوصلنا إلى مرحلة الهلع من هذه المقاطع، مثلاً قد يستهتر بعضهم بنفسه والآخرين بخوض التحديات الكيميائية، أو المخيفة، مثل شرب الكلوركس، أو ابتلاع نبات الصبار.





يوميات عائلة في زمن الكورونا

منعاً لانتشار فيروس كورونا، أصدرت الحكومة السعودية عدداً من القرارات، منها الحجر المنزلي الإجباري ضمن الإجراءات الوقائية، وقد التزمت جميع العائلات بهذه القرارات، لأنها تهدف أولاً وأخيراً إلى حماية المجتمع من هذا الوباء الخطير. «سيدتي» ترصد لكم كيف تقضي الأسر أوقاتها في ظل الإجراءات التي تلتزم بها؛ تفادياً للإصابة بفيروس كورونا، وقد التقينا رند بني علي، سفيرة التطوع والعضوة في الاتحاد العالمي للدفاع عن النفس، والمنشدة والناشطة في مجال التطوع، وشقيقها عبدالعزيز، مقدم الفعاليات، ووالدتهما، فكشفوا لنا كيف يقضون يومهم في ظل الحجر المنزلي.

الرياض - يارا طاهر

بداية، أوضحت النجمة **رند بني علي**، الطالبة في الصف الأول المتوسط، أن نمط حياتها اليومي لم يتغير كثيراً بعد فرض الحجر المنزلي، قائلةً: «منع التجول لم يؤثر بشكل كبير على نمط معيشتي اليومي، حيث كنت وما زلت أنام مبكراً، وأستيقظ مبكراً، وأقضي وقتي في المذاكرة، والاسترخاء، وأجد متعةً كبيرة حالياً في التعلم عن بُعد، وقد أعطاني هذا الأمر ثقةً كبيرة في نفسي، كما اكتسبت خبرةً جيدة في التعلم عن بُعد، واستخدام الحاسب الآلي».

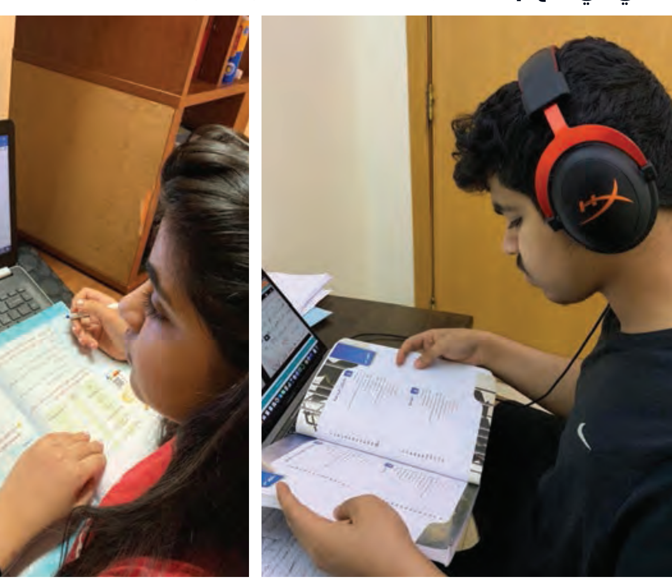
وحول النشاطات التي تقوم بها دفعاً للملل، أوضحت «حينما أشعر بالملل أقوم بمشاهدة برامج التلفزيون، والجلوس مع العائلة، وتبادل الأفكار والآراء معهم، خاصةً تلك التي لم أكن أجد وقتاً كافياً فيما مضى لطرحها، كما أقوم بطهي الوجبات اللذيذة، ومساعدة أمي في شؤون المطبخ، وحتى أحافظ على صحتي، أمارس يومياً الرياضة، لاسيما كرة السلة التي ألعبها مع أخي، وقد وجدت متعة كبيرة في هذه اللعبة، التي أمارسها للمرة الأولى بسبب ضيق وقتي سابقاً، كوني أعمل في مجال المعارض، والأحداث الفنية، والمسرح، أما فيما يخص السوشال ميديا، فأقوم في هذه الفترة بصناعة مقاطع فيديو توعوية، وبثها في سناب شات، والتلفزيون السعودي».

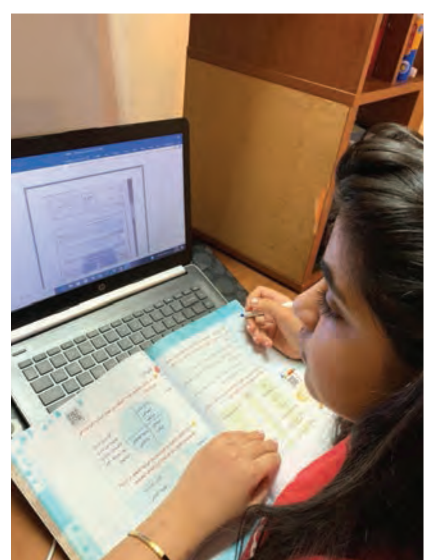
لا أخرج كثيراً

وتطرقت رند إلى الإجراءات التي تتخذها لحماية نفسها من كورونا، بالقول: «الحمد لله، أصدرت قيادتنا قرارات عدة لحمايتنا من وباء كورونا، وأحرص على الالتزام بها، فلا أخرج إلا إلى السوبر ماركت،



رند بني علي تتبع الإجراءات الوقاية أثناء خروجها من المنزل


عبدالعزيز بني علي يتابع دروسه عن بعد


رند والتعليم الإلكتروني

أو الصيدلية في الأوقات التي يسمح لنا بالتجول فيها، كما أتقيد بالإجراءات الوقائية التي طلبت وزارة الصحة من الجميع تطبيقها، خاصةً الابتعاد عن التجمعات، وغسل اليدين جيداً، وأتمنى من بقية العائلات التقيد بها، وتحفيز أبنائها على حضور حصص التعليم عن بُعد».

فيلم توعوي عن كورونا

كذلك، أكد شقيقها **عبدالعزيز بني علي**، مقدم المهرجانات والطالب في الصف الأول الثانوي، أهمية التعليم عن بُعد، وضرورة القيام بأنشطة مفيدة للتخلص من الملل أثناء الجلوس في البيت خلال فترة منع التجول، وقال: «الوقت الذي أقضيه حالياً مختلف تماماً عما أفعله في الإجازة، لكنه بالمجمل وقت ممتع، ولله الحمد، حيث أهتم كثيراً بممارسة كرة السلة، التي تأخذ جزءاً كبيراً من وقتي، خاصةً أنني لم أكن أستطيع تعزيز موهبتي في هذه اللعبة خلال فترة الدوام المدرسي، كوني أدرس في المرحلة الثانوية، وهي مرحلة انتقالية مهمة في حياتنا الدراسية، تتميز بمقرراتها الجديدة والصعبة».

وحول عمله في المسرح، أوضح «عملي المسرحي كان يأخذ مني كثيراً من الوقت، لكنني حالياً أقوم بتوعية الناس بكيفية تجنب كورونا عبر السوشال ميديا، كما شاركت وأختي رند في فيلم توعوي للصغار، سيتم عرضه قريباً».

كما تطرق عبدالعزيز إلى كيفية حفاظه على نفسه من الفيروس بالقول: «ألتزم الآن بالجلوس في المنزل ولا أخرج منه إلا للضرورة، وأحرص على غسل يدي، وعدم الاختلاط بالناس».

علمتهما شكر النعم

أما والدتهما، فتحدثت عن الفائدة التي خرج بها رند وعبدالعزيز من الحجر الصحي، قائلةً: «الحمد لله، هذا الحجر الصحي من النعم التي أنعم الله بها علينا، حيث عرف عبدالعزيز ورند نعمة التعليم، ووجود المعلمين والمدرسة، على الرغم من أنهما من المتفوقين دراسياً، والمتميزين في النشاط الاجتماعي». موضحةً أن هدفهما في الحياة نشر الخير، وأن يكونا قدوة حسنة لأبناء جيلهما، مشيرة إلى أنهما يستغلان وقتهما خلال فترة الحجر الصحي جيداً، ويهتمان كثيراً بصحتهما؛ تفادياً لفيروس كورونا، داعيةً الله أن ينهي هذه الأزمة، وأن تكون منحةً لا محنة، شاكرةً القيادة السعودية الرشيدة، على القرارات التي اتُّخِذت لحماية المواطنين والمقيمين من هذا الوباء، وتسهيل حياة الناس، وتوفير حاجيات الشعب لمقاومة كورونا، وأن يحمي الوطن الغالي من أي مكروه.



رند وعبدالعزيز يمارسان الرياضة

> أستيقظ مبكراً، وأقضي وقتي في المذاكرة، والاسترخاء، وأجد متعة كبيرة حالياً في التعلم عن بُعد
>
> **رند بني علي**



الزوجة:
زوجي جاف المشاعر!

سندس (34 - ربة منزل، وموظفة)

قد يكون العنوان الذي وضعته مبالغاً فيه إن وصفت زوجي دارم بأنه جاف المشاعر، لكن في هذه اللحظة هذا ما أشعر به ولا أستطيع أن أتجاهل مشاعري، خاصة عندما يصدها دارم! قد يكون زوجاً حنوناً ومعطاء ومضحياً ومتفهماً، ففيه الكثير من الميزات الإيجابية ولكن جفاء مشاعره حينما احتاجها يؤلمني وبدلاً من أن يخفف من وطأة ما أشعر به، يكبر الشعور السلبي في داخلي وأصبح أكثر توتراً وغضباً وأحياناً حزناً وإحباطاً.
مسؤولياتي كثيرة، فأنا بالإضافة إلى كوني زوجة وأماً، فأنا أيضاً امرأة عاملة، أدير بيتي ومهام أطفالي ومشاغل العمل، وأنا أرعى من هم حولي. قد يكون العمل هو المتنفس الذي يجعلني أتقبل ضغوط المنزل بجميع أنواعها، سواء العملية، المادية والنفسية، ولكن مع الحظر المنزلي في الفترة الراهنة بسبب فايروس كورونا أصبحنا أسرى في منازلنا، لم يعد لدي متنفس يساعدني على تقبّل الضغوط، كل شي في مواجهتي، الأولاد أمامي طوال الوقت ودارم أيضاً، وكذلك عملي الذي أتابعه من المنزل، وإن أردت أن أخرج قليلًا فليس هنالك مكان أذهب إليه سوى السوبرماركت الذي حفظت رفوفه وأسعار البضاعة الموجودة في كل خانة.
كيف تتصورون أن تكون حالتي؟ بالطبع سيتعكّر مزاجي أحياناً وأشعر بالتعب في أحيان أخرى، وبالتأكيد كأي إنسان قدرتي على الاحتمال تتبدل مع الأحوال، فأنا في هذه الفترة أشعر بأنني أصبحت سريعة الغضب، ومع هذا أكتم في داخلي ولا أظهر مشاعري كي لا أزعج أحداً.
كل ما أفعله هو أنني أشكو لدارم بعض الأحيان عما في داخلي، وهذه ليست المرة الأولى التي أشتكي له فيها، وفي كل مرة أقسم بأنني لن أفصح له عما أشعر، ولكني أقع في نفس الخطأ من جديد، فردود أفعاله وكلامه بدلاً من أن يريحني، يزيدني سوءاً. كل ما يفعله هو محاولته تجاهل ما أقول، ثم يحاول تسفيه ما أقول، وبعدها يبدأ بصد ما أقول ويتهمني بأنني أخلق أجواء نكد! هل معقول هذا الرد؟ بدلاً من أن يستمع لي ويحاول فهم مشاعري واستيعاب ما أعانيه! لماذا لا يحاول احتواء الحالة بطريقة إيجابية بدلاً من صدي هكذا؟ كل ما أتمناه هو أن يستمع لي ويواسيني بعض الشيء وأنا أعلم بأنني مجرد أن أسمع منه كلمة طيبة سأهدأ، فهل هذا كثير عليّ؟ وهل جميع الرجال مجردون من هذه الميزة أم فقط زوجي دارم؟

لا أكتب شيئاً على مواقع التواصل الاجتماعي.
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لسندس على موقع سيدتي

امرأة ورجل **إذا كنتِ زوجة أو ابنة أو أختاً أو زميلة، ولك موقف من سلوك أقرب الرجال إليك، فهذه الصفحة لك. قولي كلمتكِ له، فالذكي من الإشارة يفهم... وعسى أن يكون رجلك ذكياً!**

رجل وامرأة إذا كنت زوجاً أو أباً أو أخاً أو زميلاً وتواجه مشكلة في التعامل مع أقرب النساء في حياتك، فهذه الصفحة لك. قل كلمتك لها، فالذكية من الإشارة تفهم.. ولعلها تكون ذكية!

الزوج:
لن تسحبني لسلبيتها!

دارم (35- مهندس برمجة إلكترونية)



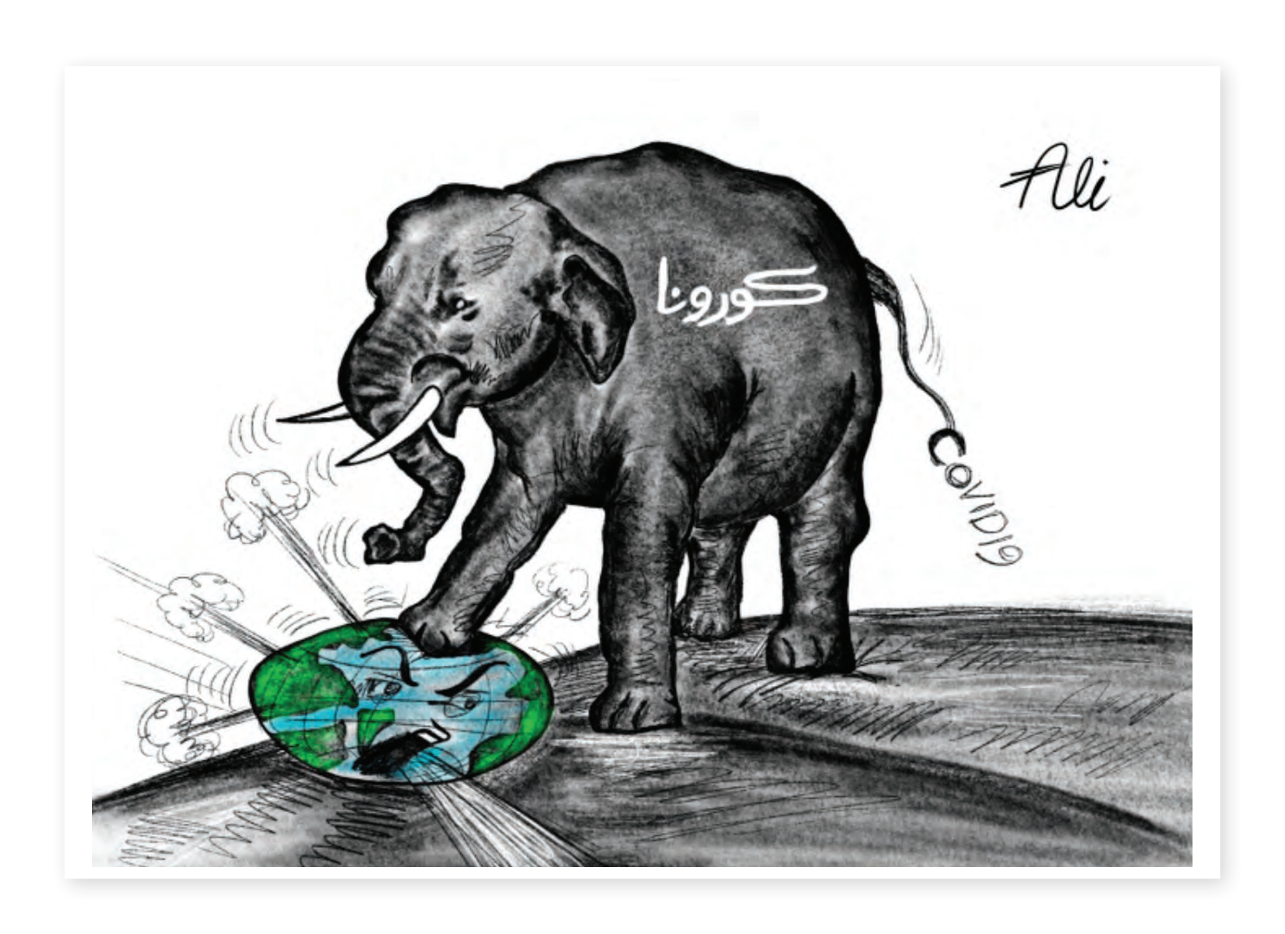
لن أقول بأن زوجتي سندس دائمة السلبية، بالعكس فهي شخصية إيجابية ودائمة النشاط والمرح، ولكن عندما تمر بفترات مثل التي تمر بها الآن فتنقلب إلى إنسانة أخرى، كل ما أحاول فعله هو صدها وعدم السير في الطريق الذي تحاول أن تسحبني فيه، ولأقول مستنقع بدلاً من طريق، فالطريق له بداية ونهاية، أما المستنقع فمن الصعب تحديد بداياته!
الدخول في نقاش مع سندس وهي في حالة انزعاج من الأمور التي أحاول دائماً تفاديها، وأنا أعلم بأنها تعتبرني جاف المشاعر، لكن الأمر ليس هكذا على الإطلاق، بالعكس أنا مشاعري متدفقة دائماً خاصة تجاهها، وهي تعلم هذا جيداً ولكني أصدها عندما تدخل في هذه الفقاعة الملغومة بالطاقة السلبية، والتي لا تعرف بدايتها من نهايتها لأنه ليس لديها أسباب، كل ما هنالك أنها أحياناً تكون مرهقة أو هرموناتها مضطربة، فتبدأ بالانزعاج، وأنا بدوري أحاول التفادي وتغيير المسار الذي تمشي فيه؛ كي تعود لمسارها الأصلي وتستعيد توازنها. هل من خطأ في تصرفي؟
سندس تريد مني أن أعاملها بالطريقة التي تريد أن تراها مني، حتى وإن لم أكن مقتنعاً، وواثق أن ما تريدني أن أفعله هو تصرف خاطئ! تريدني أن أجلس أستمع لها وأواسيها وأطبطب عليها، على ماذا أواسيها؟ ليس هنالك سبب في الأساس كي أواسيها عليه! وتغضب مني عندما أبدأ بالتعليق أو الغناء أو إلقاء النكات محاولة مني أن أطيب الأجواء وأسحبها من الأجواء السلبية التي تحيط نفسها بها بدلاً من أن أسمح لها أن تجرني لتلك الأجواء.
هل تصرفي جاف؟ أقسم بأن لو كان هنالك سبب حقيقي لجلست معها وفكرنا معاً كي نحاول فهم الأسباب وإيجاد الحلول، ولكن إن كنت مقتنعاً بأنه ليس هنالك سبب حقيقي لما تشعر به، هو مجرد تعب وملل، فكل ما أقترحه هو أن تنام وتأكل جيداً وتأخذ حماماً ينشطها وتجلس لتشاهد فيلماً.
هل هذا جفاء مشاعر؟
لن تسمع مني ما تريد، ولن أتصرف بأسلوب لست مقتنعاً به فقط لأرضيها بطريقة خاطئة. من منا لا يشعر بالتعب والملل؟ ولكن علينا أن نواجه أنفسنا ونجد حلولاً إيجابية بدلاً من هدر الوقت بتفكير سلبي وأجواء متعكّرة.
هل الحق معي فيما أقول؟

أتابع فقط تويتر ولا أكتب.
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لدارم على موقع سيدتي

CariCature
كاريكاتير

الصراحة راحة

مع د. علي القحيص







ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

غموض الجائحة وَتِنِّينُ تولستوي



الكاتب المغربي
عبد القادر الشاوي

وهكذا جرى استغلال الغموض لإرجاع الفرد إلى ذاته المطلقة، بعد أن كان مسكوناً بغيْريَّتِه ولو كانت نسبية، وإلى ماضيه بعد أن تجاوزه، حتى ولو كان تجاوزاً وهمياً، بالتطلع الزاهر إلى التقدم في اتجاهه العام، وإلى حشره في معرفته الخاصة المقطوعة عن العالم الخارجي العامر بالحركة والتجارب والدروس المفيدة لتطوره الشخصي ولتطور الإنسانية معه. وهكذا ندرك، بناء على هذا، أن (الغموض) المرتبط بالجائحة إنما كان (رغم غموضه الفعلي)، محاولة مفتعلة للنيل من مفهوم الديموقراطية وممارستها مهما كان مستواها من الحياة. وَأَجِدُ من وراء هذا، وقد يكون قبله، أن المسنين من (قواعد الاستثناء) لضمان الحجر الصحي والمراقبة الاجتماعية (بما فيها من سياسة) قد جُعل بالقوة، في كثير من الأحيان والمواقف، قاعدة للتصرف شبه المطلق في الحقوق المكتسبة. لقد اقتلعتَ الفرد من محيطه الاجتماعي والعائلي في كثير من الحالات، وأغلقْتَ عليه البيوت والأحياء والمدن، ولم تعمل إلا على سجنه، في حاليْن من الخوف والغموض، في الهامش الذي هو فُضْلَة في مخططك المحبوك، فإلى أين المصير؟
لا تتعلل بالظرفية، ولا تجعل من المؤقت سُنَّةً واجبة، وَدَع عنك جميع التبريرات الصالحة أو المنطقية أو الضرورية لإفساد الخيال، لأن العقل لا يشبع من المغامرة. واعلم أن النتائج السرية سوف تنعكس في السلوك والتصور إلى أمد قد يطول، ولا بد للعصيان، بعد الملل والقنوط والحرمان، من أن يحفر في الجدران العالية كوة، ولو كانت صغيرة، للصراخ أو لمرور الهواء أو لاستراق النظر. العصيان هو الشكل الإنساني المقلوب لكل أشكال الخضوع المفروضة بالقهر. والمراقبة بما أنها سيطرة لا تصلح للوقاية.
ربما كان أعنف مشهد رمزي بَالَغَ ليون تولستوي في التعبير عنه، عندما قارب الخمسين، بقسوة ترعب المخيلة، هو الحامل في (اعترافاته) لرؤية شبه أسطورية مستقاة من خرافة شرقية تشخص، بطريقة رمزية، مَوْقِفَيْ الاستحالة واليأس. فالمسافر الذي يُفَاجأ في الغابة بحيوان مفترس، يقفز إلى بئر عميقة منتشفة، فإذا به يرى في عمق البئر تنيناً فاغراً فاه على استعداد لافتراسه، ومن سوء حظه أنه لا يستطيع الخروج من البئر خوفاً من الافتراس ولا النزول إلى القاع كذلك، فما كان منه إلا أن تمسك، بقوة، بأغصان شجرة برية نبتت في جدار البئر، وكذلك بقي معلقاً. أما مشكلته، بسبب غموض الموقف والخوف الرهيب الذي استبد به، أن يديه لا تحتملان ثقل بدنه المعلق، ومن المؤكد، كما كان يشعر حقاً، أن يقع، بين الحين والآخر، في التهلكة. ولما بقي متمسكاً بغصن الشجرة رأى من حوله فأرَيْن، أحدهما أبيض اللون والآخر أسوده، يدوران حول الغصن الذي يتشبث به ويقضمانه قضماً. وبين الفينة والأخرى صار الغصن يهتز بفعل ذلك وهو يشعر، لا محالة، أن تنين الموت في انتظاره... ولكنه لا يفهم مطلقاً، مع ذلك، لماذا يخضع مكرهاً لهذا الرعب. سقط أم لم يسقط؟ لا يهم.
الفرد والغموض ورعب الخطر والحصار أمور متلازمة لإجبار الحرية على الانتحار، وكل سلطة إلا وفيها من الجبروت ما يدعو إلى التسلط. والفردية ليست ملاذاً بل خدعة لصرف الذات عن مجالها الجمعي، أما الغموض الذي أَجَاحَ الفيروس فلا يمكن أن يكون مناعة لوقاية الروح من الفَتْك.



للتخفيف من آثار كورونا

«لن يجوع أحد» شعار رفعته الإمارات

«لن يجوع أحد في الإمارات» ليست شعاراً، بل واقع ملموس نجده في العديد من المبادرات التي سارعت للتخفيف من معاناة الفئات التي تضررت جراء تداعيات الظرف الاستثنائي الناجم عن تفشي فيروس كورونا المستجد «كوفيد – 19» في مختلف أنحاء العالم، وما ترتب عليه من نتائج اقتصادية وإنسانية واجتماعية، ألحقت الضرر الأكبر بالفئات الهشة في المجتمعات، وأجبرت العديد من الشركات على تسريح جزء من موظفيها وعمالتها الذين اضطروا للمكوث في الإمارات من دون دخل مادي.

دبي - هدير ريحان



سيدتي» أجرت لقاءات مع عدد من المقيمين ممن فقدوا وظائفهم في هذه الظروف الاستثنائية، ومع بعض الجهات وأصحاب الأعمال الذين قدموا يد العون لهم؛ حتى يتمكنوا من الاستقرار في الدولة، أو يتخذوا قراراً بالعودة فور أن تعود حركة الطيران الطبيعية إلى أوطانهم.

وظيفة مؤقتة لتأمين قوت أسرتي

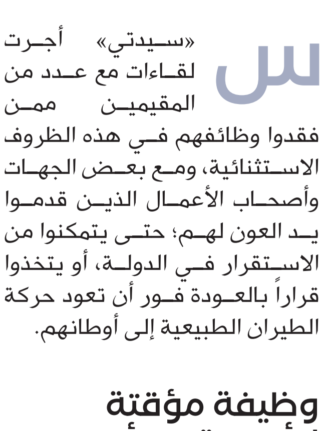
البداية كانت مع **أيمن روميه**، وهو واحد من الذين أجبرتهم تداعيات جائحة كورونا على ترك وظيفته ومصدر رزقه بعد أن قرر الفندق الذي كان يعمل فيه مشرف مطعم، تسريح عدد من موظفيه إثر تفشي فيروس كورونا المستجد.

ويقول أيمن: لا شك أن فقدان الوظيفة يفرض تحديات مالية على الكثيرين الذين فقدوا مصدر رزقهم فجأة، فضلاً عن تداعياته النفسية، التي لم يخفف من أثرها سوى يد العون التي مدتها الإمارات لهم من خلال العديد من المبادرات، مشيراً إلى أنه سجل في منصة السوق الافتراضي التي طرحتها وزارة الموارد البشرية والتوطين وحصل على وظيفة مؤقتة توفر له ولأسرته قوت يومه وتعينه على تسديد جزء من إيجار المنزل، على أمل أن تتحسن الأوضاع، بالحصول على عمل دائم بعد انتهاء الجائحة.

وتقول سمر عبد الله معلمة: فور أن علمت قرار تسريحي من المدرسة التي كنت أعمل بها في الشارقة، حاولت عدة مرات التسجيل في سوق العمل الافتراضي حتى حصلت على فرصة عمل مؤقتة براتب يعينني على قضاء شؤون حياتي الأسرية بشكل مؤقت لحين انفراج الأزمة واتخاذ القرار الأنسب سواء بالعودة إلى موطني أو البحث عن فرصة عمل دائمة.



أيمن روميه





> وجدت فرصتين في جهتين مختلفتين والعمل عن بُعد ساعدني في خلق التوازن بينهما
>
> **مشرف مطعم**

> منصة سوق العمل الافتراضي وفرت فرصة لأصحاب الاعمال لتوظيف الراغبين في العمل بأجور مناسبة
>
> **رجل أعمال**



سمر عبد الله

هكذا ساعدتني الجمعيات الخيرية

وأخبر **محمد عبد المنعم**، مشرف مطعم في أحد الفنادق بدبي: أن من حالات التسريح من العمل نالت صناعة الترفيه والضيافة، وأنا واحد منهم، ولا يخفى على أحد أن هذا القطاع نال نصيب الأسد في التضرر من الأزمة، وما زاد الأمر سوءاً هو وجود عائلتي معي والتحاق أبنائي بالمدارس والجامعات، التي تتطلب مني تسديد أقساطها، فضلاً عن الأقساط الإيجارية للمسكن الذي نقطن فيه.

وتابع: تواصلت مع الجمعيات الخيرية التي تفضلت مشكورة بمساعدتي في تسديد الرسوم الدراسية، كما منحت أبنائي أجهزة لوحية مجانية لمتابعة عملية التعليم عن بعد، بالإضافة إلى المير الرمضاني ومبلغ مالي يعينني على احتياجات الأسرة الضرورية، بعد أن انقطعت بي وبأسرتي السبل إلى موطننا، بسبب توقف حركة الطيران.

وتابع: نصحني بعض أصدقائي بالبحث عن وظيفة عبر المنصة الافتراضية، وبالفعل قدمت أوراقي في عدة جهات موجودة على المنصة

حتى تمكنت من إيجاد فرصتين في جهتين مختلفتين؛ حتى أستطيع أن أسدد تكاليف المعيشة، حيث إن العمل عن بعد ساعدني كثيراً في خلق التوازن بين الوظيفتين.

أجهزة حاسوب لأطفالي

وتقول **شيبة حسنين**، من الجنسية الهندية: تفاجأت بقرار تسريحي أنا وعدد من زملائي؛ بسبب تداعيات جائحة كورونا من إحدى الهيئات الحكومية بإمارة الشارقة، فدارت بي الدنيا؛ حيث إنني لا أستطيع العودة إلى موطني الهند بسبب غلق المطارات في البلدين، ولا أن أستمر في البقاء هنا، ولديَّ طفلان يدرسان، ويجب أن أوفر لهما نفقاتهما الدراسية، وغيرها من المتطلبات، ولم ينقذنا سوى الجمعيات الخيرية التي قدمت لنا أجهزة حاسوب للطفلين والمير الرمضاني وبعض المساعدات، كما أنني قدمت في منصة السوق الافتراضي وحصلت على فرصة عمل من المنزل تعينني قليلاً على مواجهة متطلبات الحياة.


شيبة حسنين

محمد عبد المنعم

فرص عمل للجادين

ومن جهته يقول **أكرم المحمود**، رجل أعمال وصاحب شركات في دبي: إن منصة سوق العمل الافتراضي التي طرحتها وزارة الموارد البشرية والتوطين، وفرت فرصة لأصحاب الأعمال؛ لتوظيف الراغبين في العمل بأجور مناسبة، كما ضمنت إيجاد موظفين جادين للبحث عن رزقهم.

وتابع: وفرت حزمة الخصائص الجديدة للشركات في منصة السوق الافتراضي إمكانية التواصل مباشرة مع المسجلين في المنصة، وفرق التوظيف وإرسال الرسائل لهم، من دون الحاجة لاستخدام البريد الإلكتروني للشركة، فضلاً عن تصميم لوحة بيانات جديدة لعرض تفاصيل عملية التوظيف وأداء فرق التوظيف بالشركات؛ الأمر الذي يمكن أصحاب العمل والمديرين من أخذ صورة متكاملة عن عملية التوظيف.

الموارد البشرية تطرح وظائف فورية للمقيمين

بدورها أوضحت **نوره المرزوقي** وكيلة وزارة الموارد البشرية والتوطين المساعدة لقطاع السياسات والإستراتيجية، أن الوزارة عرضت عدداً من الوظائف الفورية، عبر سوق العمل الافتراضي، التابعة للوزارة، المخصصة لغير المواطنين، الذين تأثرت جهات عملهم من الإجراءات الاحترازية والوقائية للحد من انتشار فيروس «كورونا»، وتستهدف هذه الوظائف حملة المؤهلات التعليمية كافة من كلا الجنسين، ويتراوح الراتب الشهري بين ألف درهم و10 آلاف درهم، ويُشترط في المتقدم

المير الرمضاني

ومن ناحيته قال **حمد سالم بن كردوس** العامري المدير العام لمؤسسة زايد بن سلطان للأعمال الخيرية والإنسانية، إن المؤسسة وزعت «المير الرمضاني» على عدد من الأسر المتعففة والمتضررة من تداعيات أزمة فيروس «كورونا»، وهي سلة تتضمن أهم المواد الغذائية لمائدة شهر البركة والخيرات، إضافة إلى أنها تقدم قسائم شرائية على المحتاجين داخل الدولة.

عدد سنوات خبرة يتراوح بين عام و15 عاماً.

وقالت المرزوقي: إن هذه الوظائف تقدمها منشآت خاصة على مستوى الدولة، وتشمل مسميات وظيفية متعددة في عدد من القطاعات الاقتصادية المهمة، منها البيع والتجزئة، والإنشاءات، والعلاقات الحكومية، وخدمات تكنولوجيا المعلومات، والكمبيوتر وأمن المعلومات، والرعاية الصحية، والأعمال المصرفية، وتوزيع المواد الغذائية، والأثاث، والنفط والغاز، والعقارات، والإدارة، وصناعة التجهيزات الغذائية.

ودعت العمال الذين تنطبق عليهم شروط الحصول على «تصريح عمل انتقال» التسجيل في «سوق العمل الافتراضي» على الموقع الإلكتروني: «careers.mohre.gov.ae»، كما دعت إلى ضرورة قيام المنشآت التي يوجد بها فائض في أعداد العمالة غير المواطنة والمصرح لهم بالعمل لديها بتسجيل بياناتهم في نظام سوق العمل الافتراضي على الموقع؛ لدعم احتياجات سوق العمل في ظل وقف الاستقدام من خارج الدولة، ووفق الاحتياج من قبل المنشآت، مع التقيد بتوفير جميع الالتزامات التعاقدية لحين انتقال العامل لجهة عمل أخرى.

وبينت أن حزمة الخصائص الجديدة للشركات عبر المنصة توفر إجراء المقابلات الوظيفية عن بعد، عبر برنامج فيديو مبتكر يتيح للشركات أيضاً إدخال الملاحظات ونقاط تقييم المرشح بشكل فوري؛ ما يدعم إجراءات التباعد الجسدي.

كما تتيح الخصائص الجديدة للراغبين في التسجيل في المنصة؛ تحميل فيديو قصير مدته 30 ثانية لتسليط الضوء على نقاط قوتهم، متضمناً خبراتهم الوظيفية المختلفة؛ الأمر الذي يزيد فرص توظيفهم.

> الموارد البشرية عرضت عدداً من الوظائف الفورية عبر سوق العمل الافتراضي التابعة للوزارة المخصصة لغير المواطنين

نورة المرزوقي

> قمنا باستطلاع للوقوف على الآثار المعيشية خلال الحظر لإدخال بعض الشرائح المتضررة في خدمة المنافع المالية بالهيئة

سعيد الطاير

دور هيئة تنمية المجتمع

وكان لهيئة تنمية المجتمع بدبي دور -أيضاً- في المساهمة في تخفيف الآثار الاجتماعية والمادية لجائحة كورونا عن المواطنين والمقيمين؛ حيث أفاد **سعيد الطاير**، المدير التنفيذي لقطاع التخطيط والتطوير الاجتماعي في هيئة تنمية المجتمع، أن الهيئة أطلقت استطلاعاً للرأي بالتعاون مع إدارة بحوث السياسات في كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية، لقياس الأثر الحالي والمتوقع لانتشار جائحة كورونا في الأوضاع الاجتماعية والمعيشية لسكان إمارة دبي، بمختلف فئاتهم وجنسياتهم.

وتابع: أن الهيئة من خلال هذا الاستطلاع المطروح بأربع لغات، وهي العربية والإنجليزية والأوردية والماليالامية، تهدف إلى التعرف إلى الاحتياجات الاجتماعية المستجدة للأفراد والأسر وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة، بما يتيح وضع حلول وتطوير برامج تلبي هذه الاحتياجات.

وقال الطاير إن الهدف الرئيسي من الاستطلاع هو الوقوف على الآثار المعيشية للبقاء في المنزل خلال فترة الحظر، بحيث يتم إدخال بعض الشرائح المتضررة في خدمة المنافع المالية بالهيئة.

ومضات

أعلنت وزارة الموارد البشرية والتوطين في أكتوبر الماضي 2019 عن إطلاق نسخة محدثة لمنصة «سوق العمل الافتراضي»؛ ما يتيح للباحثين عن العمل داخل الدولة وخارجها إدخال سيرهم الذاتية وإنشاء ملفاتهم الخاصة والاطلاع على الشواغر الوظيفية التي تعلن عنها الشركات في الدولة والتقدم لهذه الوظائف.

حملة 10 ملايين وجبة

أطلقت دولة الإمارات حملة «10 ملايين وجبة» لدعم الأفراد والأسر المحتاجة الأكثر تضرراً في الظروف الاستثنائية الناجمة عن تفشي فيروس كورونا المستجد «كوفيد-19».

معاً نحن بخير

أطلقت هيئة المساهمات المجتمعية بـ«أبو ظبي»، برنامج «معاً نحن بخير»؛ لإعطاء المجتمع فرصة للمشاركة في جهود الحكومة في التصدي للتحديات الصحية والاقتصادية المرتبطة بأزمة «كوفيد-19»، ويجمع البرنامج فئات المجتمع كافة، بما فيها الأفراد والشركات؛ للتطوع بالمساهمات المالية والعينية وتقديم الدعم للمجتمع.

وتُخصص عوائد البرنامج المالية والعينية والتطوعية للمعونات المجتمعية والطبية والغذائية والتعليمية، ويمكن للعائلات والأفراد المتضررين نتيجة الأوضاع الصحية والاقتصادية الحالية ويعانون من فقدان العمل، أو مستحقات متعثرة أو رواتب غير مدفوعة؛ التواصل مع البرنامج وطلب المساعدة.

أنتم بين أهلكم



ومن جهتها تكفلت هيئة الهلال الأحمر الإماراتي برعاية أسر المتوفين كافة بسبب فيروس كورونا المستجد «كوفيد - 19»، من جميع الجنسيات في الدولة، وذلك ضمن مبادرة «أنتم بين أهلكم» التي تتضمن، بحسب **محمد عبد الله الزرعوني** مدير هيئة الهلال الأحمر في دبي، عدداً من المحاور الحيوية وتعزز برامج الهيئة في مجال الخدمات المجتمعية.

وتوفر الهيئة المتطلبات كافة التي تحتاجها تلك الأسر وتقديم كل ما من شأنه أن يسهم في تعزيز قدرتها على مواجهة ظروف الحياة، وتجاوز محنة الفقد التي لحقت بها.



khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري

المشكلة:

تأذيت معه وبعيداً عنه!!

أنا عندي 27 سنة، انفصلت عن زوجي منذ فترة قريبة، ومن بعد الانفصال وأنا حياتي بلا طعم، مع أني متأكدة أن قرار الانفصال أفضل؛ لأنه كان شخصاً غير سوي، وعيوبه كثيرة، وحاولت أتحملها لمدة خمس سنوات.
مشكلتي أنني لا أرغب في أي شيء بالحياة من بعد الانفصال، وحتى فكرة أن أعمل صعبة؛ لأن عندي طفلاً، ولا يوجد أحد يساعدني على تربيته. مشكلتي أيضاً أني لا أحس بوجود ابني بعد الانفصال، وحاولت تعويض غياب زوجي وحبي له بوجود ابني، لكن لم أستطع..
بالعكس أصبحت عصبية، ولا أتحمل أي شيء، حتى إنني أصبت بالاكتئاب، خاصة أن ليس لدي أصحاب ولا أهل ألجأ إليهم. لا أستطيع أن أترك ابني يعيش مع أبيه، وأرجع أنا أشتغل، ليست عندي رغبة في العمل، ولا أعرف ماذا أفعل. أحتاج أحداً يساعدني؛ كي لا أفكر بالرجوع إليه؛ لأني تأذيت جداً من حبي له.

(رامية)

الحل ▼

1 لو كنت مكانكِ يا ابنتي لقلت لنفسي الآتي:

2 لست أول من أحبت وخذلها حبها بزوجها!

3 ولست آخر امرأة تجد نفسها مسؤولة عن طفل وليس لها أهل أو سند.

4 لكني أملك الكثير، مما يجعلني أستطيع أن أعيش حياتي بهدوء وسلام، بإذن الله تعالى.

5 سأقول لنفسي إن الله أعطاني الكثير، رغم أني امرأة منفصلة ولي ولد وليس لي أهل!

6 سأتذكر أني أستطيع أن أعمل وأعيل نفسي وابني، وهذه نعمة من الله رزقني بها، وعليّ أن أصونها!

7 سأشكر الله تعالى أنه منحني نعمة أن أكون أماً، وهذا يكفي لأجعل كل حياتي وقفاً على إسعاد ولدي ونجاحه وتفوقه ومساعدته؛ ليكون رجلاً سوياً وتقياً!

8 كل هذه النعم لديّ، فيما كثيرات يتمنين الحصول على عمل، أو التمتع بالأمومة، فهل أنكر كل ما لديّ وأكتفي بالبكاء على ما حصل؟

9 لا يا ابنتي. لو كنت مكانك لأسرعت حالاً لاستعادة عملي أو أي عمل، وفكرت بوضع ابني في حضانة جيدة خلال وقت العمل، وتعرفت وصادقت أمهات وعائلات تعيش ظروفاً مشابهة، وتعاونت معهم على تفاصيل حياتنا اليومية.

10 لو كنت مكانكِ لقلت: «شكراً لك يا ربي على كل هذه النعم»، ودعوته تعالى؛ ليشد من عزيمتي؛ كي أسعد ولدي لأني أعرف أن أي طفل في العالم لن يكون سعيداً وهو يعيش مع أم تعيسة وسلبية، فلا تكوني أنانية، وفي استطاعتك أن تكوني أماً رائعة، وإنسانة كريمة ومحبوبة. وفقكِ الله.

المشكلة:

مسلسل نذالة بين صديقتين!!

صديقة عمري، أو كنت أظنها ذلك؛ لأنها تغيرت عليّ في كل محنة مررت بها. أحببت زوجها من قبل أن يكون زوجها، ولكن كتمت حبي بداخلي لأجلها، ثم تزوجت كل منا وتطلقت مرتين، وفي كل مرة كنت أجد منها نذالة معي.
الآن بعد طلاقي الثاني، غدرت بي ثانية. أشعر أني أريد أن أصارح زوجها بمشاعري، تجاهه، خاصة أنني أشعر أنه يبادلني نفس الشعور، وكما حكت لي هي؛ أنه طلب منها أن يتزوجني عندما طلقت للمرة الأولى، وأنا رفضت لأجلها.
الآن كما علمت، حياتهما العاطفية منتهية، وبينهما مشاكل كثيرة، حتى إنه لا يقربها كما حكت لي.
هل لو تزوجته أعد خائنة لصديقتي؟ علماً بأنها لم تعد صديقة لي لنذالتها المتكررة معي، رغم تضحيتي لأجلها.
وإذا تزوجته هل أضمن حياة هنيئة؟ أخاف أن أتزوجه ثم تحدث مشاكل، وأفشل في حياتي للمرة الثالثة.
وفي هذه المرحلة لن يرحمني أحد ممن حولي، خاصة أنهم سينظرون لي نظرة «هذه عاقبة من أخذت زوج صديقتها». هل هو خوف عادي، وعليّ أن أتوكل على الله ولا أنظر إلى الوراء؟

(منية)

الحل ▼

1 سامحيني يا حبيبتي إذا قلت لكِ إن كل ما تفكرين به يدخل في دائرة النذالة التي تتهمين بها صديقتك!!

2 بصراحة بدت لي مشكلتك مثل قصص مسلسلات الغرام والانتقام، التي نراها في الكتب والأفلام والمسلسلات التجارية الرخيصة!

3 حب قبل الزواج وخيانة بعد الزواج وطلاق أول وثانٍ، وعودة إلى علاقات مثل لعبة القطّ والفأر، أو العسكر والحرامية!!

4 حل مشكلتك يا حبيبتي لا يمكن إلا بالابتعاد فوراً عن هذه الصديقة اللدودة!

5 ابتعاد حقيقي وحاسم، وكأنكِ ستصبحين في قارة أخرى، ومع هذا الابتعاد عليكِ أن تغسلي قلبك ونفسك الأمارة بالسوء، وتلتفتي إلى حياة جديدة وأشخاص أسوياء؛ يؤثرون عليكِ إيجابياً لا سلبياً!

6 انسي تماماً حكاية حبك لزوج صديقتك، واعلمي أن الله يساعد التائبين الحقيقيين، ولن تكوني تائبة طالما تفكرين بالزواج من رجل لم يطلق زوجته ولم يصارحك بشيء أو يطلب الزواج منكِ!

7 كفى يا حبيبتي تلك الذنوب التي ارتكبتِها أنت وصديقتك في مسلسل الطلاق والنذالة، وتوبي توبة نصوحاً يشرح الله قلبكِ، ويعوضك بما تستحقينه، فهو وحده يعلم ما في القلوب، وينقذ كل من ينهى نفسه عملياً عن الهوى!

المشكلة:
أحب أكثر من شخص ولا أريد أن أُغضب ربي!

السلام عليكم خالة حنان.. أنا فتاة أبلغ الـ20 من العمر، تم عقد قراني لشخص عمره 30 عاماً، ومشكلتي أنني أحس بضيق شديد أثناء تواجدي معه.. تم عقد قراننا منذ ستة أشهر.. مع العلم أنني وافقت عليه لإرضاء أهلي.. كنت أحب خطيبي السابق، والمشكلة الأكبر أنني أحببت شخصاً آخر في تلك الفترة... من فضلك أريد حلاً جذرياً يريح قلبي؛ حتى لا أُغضب ربي سبحانه وتعالى.

(شيرين)



الحل ▼

1 طالما نبّهت بناتي يا حبيبتي ألا يوقعن أنفسهن في حفرة الافتتان!

2 ما تعيشينه اسمه الوهم من الناحية النفسية، واسمه الافتتان من الناحية العاطفية!

3 فرق شاسع بين الحب الذي يغسل القلب ويقربنا من اللّه عز وجل، من خلال الناس الذين نحبهم ونؤثرهم على أنفسنا!

4 الحب يعني أن تكوني توأم روح للإنسان الذي سيشاركك الحياة بحلوها ومرها، وأن تحبيه للّه، وهذا يعني أن تقبلي بعيوبه، وتحاولي أن تساعديه على تخطيها، وليس أن تقومي بعملية حسابية عن الفوائد التي تحققينها بزواجك منه!

5 أقول لكِ كل هذا؛ لتعرفي حقيقة موقفك، فكل ما ذكرتِه ليس له علاقة بالحب، ولم يكن عليكِ أن تقبلي بعقد القران إرضاء لأهلك، ولكن طالما أنكِ فعلتِ؛ فاسألي نفسك: لماذا فعلت هذا؟ وحاولي أن تكتشفي هذا الإنسان الطيب الذي خطبك، فربما يكون هو المنقذ لكِ من الضياع. تذكري أن اللّه أوصانا بالمحبة وسكينة النفس مع الأزواج، وليس بالغرام والهيام!

6 إجابتك ستساعدك؛ لأنه يمكن ألا تكوني واثقة من هذا الشخص الآخر الذي تحبينه، وربما خفت ألا يتزوجك، فأسرعتِ وحصلتِ على عريس بحجة إرضاء الأهل!

7 أيضاً أكرر ما أقوله لكل البنات الحائرات اللواتي يسألنني، هناك فرق كبير بين الحب في واقع الحياة والزواج، وبين الحب الذي يملأ مخيلتنا من خلال الأفلام والأغاني والقصص العاطفية.

8 ابدئي بالتعرف على حقيقة هذا الواقع؛ من خلال مواجهتك لنفسك، وتفكيرك بما تريدين لحياتك، ويمكنكِ من هنا أن تصلي إلى حلول؛ باختيار شخص واحد يشاركك الحياة والطموح، بدلاً من تضييع عمرك في أوهام حب يتنقل مثل الفراشات التي تحوم حول الضوء؛ لتسقط في النهاية أو تهرب!! هداكِ اللّه.

الكاتبة يسرا طارق:
أمي علمتني قراءة الأدب الروسي


يسرا طارق

يسرا طارق، مبدعة شابة، تمثل وتكتب وتظهر على شاشة الأخبار باللغة الأمازيغية في المغرب، حاضرة في المشهد الثقافي برقة وثبات، الرباط ـ أصدرت روايتها الأولى تحت عنوان الواهمة، وسبق أن شاركت زوجها المخرج والكاتب عدداً من الأعمال، آخرها فيلم دقات القدر، الذي كانت بطلته في طلة متميزة. نلتقي في هذا اللقاء بيسرا التي أسست لاسمها في المغرب بكثير من المثابرة والجدية، كما شكلت مع زوجها نموذجاً إبداعياً جميلاً. نسألها:

سميرة مغداد، تصوير: محمد بلميلود

تجربة الكتابة رافقتك منذ زمن وتوجتها بإصدار روايتك الأولى «الواهمة»، لم هذا العنوان، وهل يحيل على سيرة ذاتية؟

رغم أن العنوان من الوهلة الأولى يشي بخصوصية البطلة الموصوفة بالوهم، إلا أنه يحمل التباسا في الدلالة، فشخصية سوار الرئيسية، إن لم تقرأ الرواية لن نعرف إن كان وهمها اختياريا أم إجباريا، هل اختارت الوهم لتخلص نفسها من عناء الحقيقة؟ أم فرض عليها هذا الوهم وقدم لها في صور مختلفة كالحب والحرية والسعادة.. على مقاس المحيط أو المجتمع الذي تنتمي إليه؟ والرواية لا تحيل على سيرة ذاتية.

متعة حقيقية

تعددت مواهبك بين الإعلام والكتابة والتمثيل، أين تجدين نفسك أكثر؟

بصراحة أنحاز إلى التمثيل، فموقع التصوير بالنسبة لي فضاء مقدس، تتفاوض فيه كل التعبيرات الفنية، فلكي أستطيع كممثلة استحضار شعور معين الذي علي أن أحتفظ به، وأعيد إنتاجه في كل مرة يطلب منا فيها المخرج إعادة تصوير المشهد أكثر من مرة.

عالم التمثيل والسينما

تجربتك في التمثيل اقتصرت على أفلام من إخراج زوجك محمد اليونسي، لماذا؟

ولجت عالم التمثيل والسينما قبل أن أتعرف إلى زوجي المخرج محمد اليونسي، حيث مثلت في فيلمين سينمائيين هما «ميغيس» للمخرج جمال بالمجدوب، و«وداعاً كارمن» للمخرج محمد أمين بنعمراوي، الدور الذي مثلته في فيلم هذا الأخير، جذب أنظار العديد من المخرجين المغاربة إلى موهبتي في التمثيل، وقد تواصل العديد منهم معي واقترحوا علي التمثيل في أعمالهم السينمائية، وكان من بين هؤلاء المخرجين الأستاذ محمد اليونسي الذي أسند إلي دورين مهمين في عمليه السينمائيين الأخيرين «الوشاح الأحمر». و«دقات القدر».

> ما يحرك هاجس الكتابة عندي، هو الرغبة في التعبير عن وجودي الإنساني

التحرر من العادات

هل تعاني المرأة في مجال الإبداع؟ وهل مازالت محكومة بسلطة المجتمع؟

سأتحدث هنا عن المرأة المغربية، فرغم ما حققته من مكاسب مهمة مقارنة بالمرأة في باقي الدول العربية، إلا أنها ما تزال تواصل سيرها في طريقها نحو التحرر من سلطة العادات وسلطة المجتمع، لكي تدافع عن حقوقها العادلة، وأخص هنا بالذكر المرأة المغربية المبدعة، التي تسير في طريق مبهم وضبابي نحو حريتها، ضبابية مرتبطة أساساً بماهية هذه الحرية، فهي متخبطة بين حرية منوطة بمعارضة الذكورية والرجل، وبين حرية منوطة بالمشترك الإنساني والكوني، فالإبداع وليد الحرية، ومادامت المرأة عموما والمرأة المغربية بالخصوص، محاصرة بقيود المجتمع وسلطة العادات والسياسات الشعبوية، فلا نستغرب انقطاع الكثير من النساء عن الإبداع رغم ما لهن من مواهب متفردة ومتميزة.

ما الذي يحرك هاجس الكتابة عندك؟

ما يحرك هاجس الكتابة عندي، هو الرغبة في التعبير عن وجودي الإنساني، فالكتابة بالنسبة لي فعل تمردي، يعكس حالتي المزاجية، وهي المنبع الأصيل لاختياراتي الفنية.

الحجر الصحي

كيف تعيشين الحجر الصحي؟ وما الحكمة التي خرجت بها خلال هذه الفترة؟

طبيعة عملي كصحافية ومقدمة أخبار، تفرض علي عدم الإلتزام بالحجر الصحي بشكل كامل، وتنقلي من القنيطرة إلى الرباط بشكل يومي تقريباً باستعمال القطار، أرهقني وأجهد أفكاري في ظل هذه الظروف الصعبة التي تعيشها بلادنا بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد، وعندما أعود إلى بيتي بعد الانتهاء من العمل، أكون قد استهلكت طاقتي حيث تضيق دائرة الاهتمام بأنشطة أخرى تحتاج إلى صفاء الذهن والإلهام، فأضطر للقيام بها ليلا أو في يوم عطلتي. ومن الصعب علي حالياً تحديد الحكمة التي سأخرج منها في هذه الفترة، لأنني ككل البشر مضطرة لأن أعيش يومي حتى لا ينهشني الخوف والهلع، لكن ونحن نتعايش مع هذا الارتياب الذي يحاصرنا، نحاول أن نتحايل على حقيقة خوفنا من الموت، حقيقة ندركها لكننا لا نعرف عنها شيئاً، سوى أن

العالم بكل ثقله وجبروته يقف عاجزاً أمام أحد ألغازها، الذي جاءنا في صورة فيروس صغير يدعى «كورونا».

علاقة إنسانية متينة

تشكلان أنت وزوجك ثنائياً إبداعياً منسجماً ما سر هذا التوافق؟ خاصة وأننا نلاحظ إخفاقات عديدة على مستوى هكذا زيجات؟

رغم أننا مختلفان ولسنا متشابهين، إلا أن الحب جمع بيننا وكل منا يكمل الآخر، وقد استطعنا بناء علاقة إنسانية متينة، أساسها الاحترام واستقلالية الفكر والأفكار، والحفاظ على مساحة تنمو فيها صداقة حقيقية، شكلت مع الوقت حاجزاً منع تسرب الروتين والخوف إلى علاقتنا.

هل لديكما مشاريع إبداعية مشتركة مستقبلاً؟

في الحقيقة هي أحلام مشتركة، فرغم أن الظروف في أحيان كثيرة ليست ملائمة لنمو أحلامنا، إلا أننا لم نستسلم لها أبداً، وتشبثنا بحقنا في الحلم، لأنه هو الذي يحرك رغبة الإبداع بداخلنا، وبه نحقق وجودنا الإنساني في هذه الحياة، ونحن الآن في صدد خوض مغامرة جديدة في عالم السينما، سنسخر لها كل إمكاناتنا النفسية والجسدية والمادية لنكون في مستوى تطلعات الجمهور المغربي.

الإبداع لا جنس له

كيف تنظرين إلى الكتابة النسائية في العالم العربي؟

بصرف النظر عن تسمية ما تبدعه المرأة «بالنسائي»، لأن العمل الإبداعي بالنسبة لي لا جنس له، يمكن أن أقول أن ما تكتبه المرأة في العالم العربي، أصبح يتحرر شيئاً فشيئاً من قيود المجتمع، رغم الوضعية المأساوية التي مازالت تعيشها العديد من النساء في المجتمعات العربية، إلا أن الكاتبات العربيات استطعن فرض وجودهن وانتزاع حقهن في تقرير مصيرهن الإبداعي والإنساني.

من هم الكتاب الذين شكلوا وجدانك الإنساني والإبداعي؟

من حسن حظي أن والدتي كانت مولعة بالقراءة، وبفضلها تأثرت بالأدب الروسي والغربي ككل، وقد تأثرت كثيراً بدوستوفسكي وكافكا وتولستوي، وساهمت قراءتي لأعمالهم في تشكيل وجداني الإنساني والإبداعي.

أغاريد ثقافيّة

مع الروائي المسرحي
وليد علاء الدين



■ **كلمتي المفضّلة؟**
يقول الإمام الذهبي: الجاهل لا يعلم رتبةَ نفسه، فكيف يعرف رتبة الناس!

■ **كلمة أرفضها؟**
«الجمهور عاوز كده».. لأن الثقافة والذوق دربة ومِران.

■ **آخر كتاب قرأته؟**
«الجين، تاريخ حميم» سيدهارتا موكرجي.

■ **أفضل كاتبة عربيّة؟**
لا وجود للأفضل، أحببت أجواء رجاء عالم ورضوى عاشور ومنصورة عز الدين.

■ **أفضل كاتب عربي؟**
لا أفهم منطق الأفضل، لكن على بالي الآن -بلا أفضلية: نجيب محفوظ وربيع جابر.

■ **أفضل كاتب عالمي؟**
ليس الأفضل، ولكني أحببت ساراماجو في العمى وسكارميتا في ساعي بريد نيرودا، وباتريك زوسكيند في العطر.

■ **أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام؟**
فهو مدرستنا الجديدة.

■ **ثلاثة كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية: الجين..**
تاريخ حميم، رسالة الغفران، رسائل إخوان الصفا.

■ **شعرائي المفضّلون**
أبو العلاء المعري، مؤمن سمير، عصام أبوزيد.

■ **بيت من الشّعر أردّده؟**
وزهّدني في الخلق معرفتي بهم، وعلمي بأن العالمين هباءُ.

■ **برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف؟**
أستعيد برامج الكبيرين طارق حبيب وفاروق شوشة كلما تيسر لي ذلك.

■ **أديب عربي وأديبة أرشحّهما لجائزة «نوبل»؟**
لا أرشح أحداً لجائزة لا أفهم معاييرها.

■ **شخصيّات في التّاريخ الإنساني أرفضها؟**
الغزاة تحت كل شعار وكل راية.

■ **شخصيّات تاريخيّة أفضّلها؟**
العلماء والفلاسفة.

■ **أفضل كتاب مذكرات طالعته؟**
أحب كتاب الأيام للدكتور طه حسين، وما كتبه الدكتور جلال أمين.

■ **كتاب أعيد قراءته؟**
رسالة الغفران.

■ **مجلّة أحرص على متابعتها؟**
«ميكي» كلما وقعت في يدي.

■ **أجمل تغريدة قرأتها مؤخراً:**
«لا تشيلون همّ» الشيخ محمد بن زايد مخاطباً كل إنسان على أرض الإمارات في أزمة كورونا.

■ **لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما:**
من كثرة التسجيلات المصورة للأسف لا يحضرني شيء.

■ **ما يعجبني أو ما أفتقده في وسائل التواصل الاجتماعي؟**
وسائل التواصل الاجتماعي مجرد انعكاس لاختياراتنا.

■ **الموسيقيّ المفضل لديّ؟**
الموسيقار والباحث في علم النغم مصطفى سعيد.

■ **أغنيّات تطربني؟**
رقّ الحبيب، حبيبي يسعد أوقاته، أهل الهوى..

■ **الآلة الموسيقيّة التّي أحبّ سماعها؟**
العود والكمنجة.

■ **فيلم سينمائي لا أنساه؟**
فيلم أسباني خفيف الظل رائع الدلالة اسمه «توك توك» وفيلم اليوم السادس.

■ **مسرحيّة أو مسلسل تلفزيوني أفضّله؟**
سكة السلامة مسرحية أحبها، وأحن إلى مسلسل الراية البيضاء.

■ **موهبة وددت لو أكتسبها؟**
النحت.

■ **نجمة أو نجم أحبّه؟**
محسنة توفيق ومحمود مرسي.

■ **فنّانة أعتبرها مثقّفة؟**
محسنة توفيق.

■ **فنّان أعدّه مثقّفاً؟**
عبد الوارث عسر.

■ **حكمة أتمسّك بها؟**
خفف الوطءَ ما أظن أديم الأرض إلا من هذه الأجساد.

القاهرة - حسين عبد الرحيم



نور:

اعترفت بحبي للبرنس في السجن للتخفيف عنه

محمد رمضان فنان يعرف ما له وما عليه

أطبخ وأذاكر مع الأولاد وأرسم وأشاهد التلفاز بسبب كورونا



تطل علينا النجمة نور بشخصية جديدة مخالفة لطبيعتها الهادئة، حيث ظهرت بشخصية «علا» بنت البلد الشعبية في مسلسل «البرنس» طوال شهر رمضان والتي قدمتها بطريقتها وتفاعل معها المشاهد بالتشجيع خاصة عندما قامت بضرب «فتحي» بقالب طوب على رأسه، وصفق لها المشاهد تفريغاً لشحنة الغضب التي انتابته. وترى نور أن تقديم الفتاة الشعبية ليس بالصوت العالي والردح، لكن بظهور الجدعنة وصفات الرجولة في أي أزمة تتعرض لها. تتعامل نور مع كورونا كأي إنسان عادي بالعزل المنزلي، لكنها تفتقد رؤية أسرتها بلبنان، وتسترجع ذكريات بعض الأماكن هناك. «سيدتي» التقت نور وسألتها:

القاهرة ـ **أيمن خطاب**
تصوير ـ **عبد الله صبري**
ستايليست ـ **ياسمين عيسى**
ملابس وإكسسوارات ـ **ليلى وهبي**
ماكيير ـ **ميريام يسري**
كوافير ـ **الفريد**


NOUR

ظهرت «علا» كشخصية ملائكية ولم نر شراستها حتى حدث الصراع مع «فتحي» (أحمد زاهر) وضربته بقالب الطوب. فكيف تكون شخصية الفتاة الشعبية من وجهة نظرك؟

شخصية الفتاة الشعبية ليست تلك التي تتعارك دون داع، بل بالإحساس ورد الفعل وطريقة التفكير وأسلوب الحياة نفسها، كما أنها لا ترد بطريقة عصبية فعلاً إلا إذا تعرضت لإهانة بالغة، و«علا» لم ترد على زميلتها في العمل إلا بعدما تعرضت لها عدة مرات إذ شعرت بمدى كرهها فقامت بتهديدها بالسكين.

تقدمين صورة جديدة للفتاة الشعبية في الدراما. ما رأيك؟

لم أقدم صورة مثالية جديدة للفتاة الشعبية، ولكن أقدم صوراً للفتاة عندما تتعرض لأزمات، فتظهر إما شخصية تتعامل باللين وإما تتعارك وتمسك السكين وتضرب بالطوب وغيره من تلك الأساليب.

هل كان من المناسب اعتراف «علا» بحبها لرضوان (محمد رمضان) وهو في السجن؟

«علا» شعرت بأن هذا المكان مناسب لاعترافها له بحبها، فقد شعرت بأنه مسجون لفترة طويلة، وطوال عمره يحبها وهي حلم عمره، ورأت فيه الرجل الذي كان يجول في مخيلتها بعد أن كانت تعتبره أخاها لكن مع الوقت والتجارب الفاشلة التي مرت بها قدّرت رجولته، فهي أرادت أن تعبر له عن حبها لتخفف عنه قسوة الظروف التي يتعرض لها حتى لو كان من غير المناسب على وجه العموم الاعتراف بحبها له.

شعر المشاهد بأن «علا» تكنّ بعض الحب والتقدير لـ«فتحي» عندما تهجم عليها فهل هذا صحيح؟

هذا الأمر مستحيل؛ لأن «علا» اعترفت له بأنها منذ أن كانت صغيرة لا تشعر بأي مشاعر تجاهه، ثم قالت له صراحة كيف أحب شخصاً قتل أخاه وزوجته وابنه وسجن أخاه، وهو ما أثار اشمئزازها ورفضت أي كلام معه ولفظته منذ البداية.

لماذا نور لا تعمل إلا مع المخرج محمد سامي؟

هذا ثاني عمل مع المخرج محمد سامي، ولو عرض عليّ عمل ثالث ورابع معه فسوف أقبله طالما أن العمل مكتوب بشكل جيد، خاصة وأن سامي ناجح في إخراج ما في داخل الفنان من طاقات تخدم العمل وتساعد على إنجاحه، فطالما أن العمل نجح في التأثير على المشاهد فسوف يكون هناك تعاون متكرر معه؛ لأن رغبة الفنان هي الشعور بالتنوع في تقديم الشخصيات وينجح في التأثير على الجمهور بما يقدمه، وهناك أكبر مثال لذلك التعاون المشترك مع كل من النجم أمير كرارة والمخرج بيتر ميمي اللذين نجحا في تقديم شخصيات مختلفة لأمير ومؤثرة، من جهة ثانية أنا عملت مع مخرجين آخرين مرات متتالية ولكن جاءت مصادفة.

شخصية «داليا» في مسلسل «رحيم» كانت حبيبة لبطل جريح، و«علا» حبيبة (البرنس) «رضوان». ما وجه الشبه بين الشخصيتين؟

لا توجد مقارنة بين شخصية «داليا» في «رحيم»، وشخصية «علا» في «البرنس»؛ لأن «رحيم» لم يكن مجروحاً إطلاقاً، فهو خرج من السجن بعد أن قضى فترة عقوبة و«داليا» كانت تحبه قبل سجنه وقبل الأعمال الإجرامية التي ارتكبها، أما «رضوان» فلم تكن «علا» تحبه لأجل جرح حدث له، بل كانت هناك أحداث أظهرت لـ«علا» مدى حبها له وحبه لها، فلا يوجد تقارب بين الشخصيتين.

التنوع مطلوب للفنان

لماذا وافقت على أداء شخصية «علا» الفتاة الشعبية المصرية؟

في معرض حديثي مع المخرج محمد سامي تحدث عن شخصية فتاة شعبية، يجهز لها في العمل فبادرته بموافقتي لتقديم هذه الشخصية؛ لأنني وجدت السيناريو مكتوباً بشكل جيد كما أن المخرج نجح في توظيف أدواته بشكل كبير جداً، وهناك أعمال كثيرة عرضت عليّ لتجسيدها كفتاة شعبية لكني رفضتها لأنها غير مقنعة، بينما في «البرنس» عندما قرأت السيناريو وجدت أن الشخصية مترابطة مع مكونات العمل ككل والحبكة الدرامية به جيدة بالإضافة لوجود نجوم لهم ثقلهم وشركة إنتاج جيدة إلى جانب المخرج البارع، وأنا كممثلة مطلوب أن أقدم شخصيات متنوعة خلال مشواري الفني فالتنوع مطلوب للفنان، صحيح قد يقدم ممثل نمطاً معيناً من الشخصيات عدة مرات وينجح فيها، لكنه أيضاً يحب التنوّع حتى لو كان شكله يضعه في حيّز شخصية معينة مثل المحبوبة و«الكيوت» وغيرها.

بماذا تصفين التعاون مع النجم محمد رمضان لأول مرة؟

أنا سعيدة جداً بالعمل مع رمضان فهو فنان موهوب وملتزم ومحترف يعرف ما له وما عليه وصديق عزيز، فأنا بالفعل «فرحانة» بذلك.

ماذا عن فيلم «الأوضة الضلمة الصغيرة»؟

هذا الفيلم رغم أنه جيد في تناوله، لكن أعتقد أن ليس له حظ في الظهور فقد توقف بعد أيام من بدء العمل به؛ بسبب مشاكل إنتاجية، وقد كان الدور الكوميدي الذي سأقدمه مع أكرم حسني وبقية فريق العمل رائعاً، لكن قدر اللّه وما شاء فعل.

فضلت عدم الظهور

حقق مسلسل «رحيم» نجاحاً كبيراً ومع ذلك فضلت عدم المشاركة في ماراثون رمضان الذي يليه مما جعل البعض يصفك بالكسولة، هل هذا صحيح؟

خرجت في ذلك الوقت بمسلسل ناجح جداً، فلم أجد عملاً يفوق هذا النجاح لكي أقدمه في العام الذي يليه؛ لذلك فضلت عدم الظهور من أجل الظهور فقط، كما أني خلال هذا العام وافقت على تقديم فيلم «الأوضة الضلمة الصغيرة» الذي كنت سعيدة به كثيراً، ولسوء الحظ توقف تصويره، وهذا سبب عدم ظهوري العام الماضي وليس له علاقة على الإطلاق بالكسل، إنما بتدقيقي في اختيار ما هو مناسب لتقديمه.

> أنا سعيدة جداً بالعمل مع محمد رمضان فهو فنان موهوب وملتزم ومحترف وصديق عزيز

NOUR

عندما نحصر أعمالك الدرامية والسينمائية نجد الأولى أقل بكثير عن السينما لماذا؟
بدأت في السينما فكان تركيزي عليها، والدراما أعقبتها، وإذا لم أقتنع بالعمل الدرامي الذي أقدمه طوال 30 حلقة فسأرفضه، فليس لزاماً أن أتواجد في الدراما سنوياً، فما أجده مناسباً أقبله سواء جاء سنوياً أو بعد أكثر من سنة المهم جودة السيناريو لديّ. وعندما تراجعت السينما اتجهت للدراما لكن في النهاية لو لم يكن النص جيداً فلن أقدمه سواء في السينما أو الدراما.

هل أصبحت «السوشيال ميديا» ضرورية للفنان في الوقت الحالي؟
لا أحد ينكر أهمية «السوشيال ميديا»، لكن الفنان الشاطر والموهوب سينجح بالتأكيد حتى مع عدم وجود «السوشيال ميديا»؛ لأن أعماله سبب نجاحه وليس «السوشيال ميديا» والعكس صحيح، هي مهمة ولها دور لكن على كل فنان أن يحدد قيمتها وأهميتها وفق منظوره هو، فلابد أن يكون هناك حسن إدارة لها فهي سلاح ذو حدين، ومن الصعب التعامل معها.

أفتقد أسرتي

كيف تتعاملين مع الحظر المنزلي بسبب كورونا؟
مكثت في المنزل مجبرة بسبب العزل المنزلي، فبدأت آكل أكثر في بداية الأمر، لكن مع مرور الوقت تنبهت أنه لابد أن ينظم الإنسان طريقته في الأكل لكي لا يفاجأ بزيادة وزنه، وبما أن هذا العزل سيأخذ وقتاً طويلاً فلابد أن أتكيف مع المكوث في البيت مع الأولاد والأسرة، أطبخ وأذاكر مع الأولاد أرسم، أتحاور مع العائلة أتصل بعائلتي البعيدين عني حالياً ولا أستطيع الذهاب إليهم، وأتصل أيضاً بأصدقائي وأشاهد التلفاز، علماً بأني أحب المكوث بالبيت فلا يضايقني ذلك، وأتعامل مع هذا الوضع وأحياناً ينتابني الضيق ولكنه أمر مفروض على الجميع. إلا أن حياتي تسير عادية قبل كورونا مضافاً إليها المكوث في المنزل فقط، واتباع وسائل الوقاية التي تدعو لها هيئات الصحة العالمية بارتداء الكمامات والقفازات واتباع نظافة الأيدي واستخدام المعقمات فقط لا غير.

ما الذي تفتقدينه في فترة العزل المنزلي وكيف تعوضينه؟
السفر الذي لا أستطيع تعويضه، وأسرتي أفتقدهم لأنهم في بلد آخر لا توجد وسيلة مباشرة للتواصل معهم سوى الاتصال الهاتفي، أو عبر الإنترنت وفق البرامج التي تجعلنا نشاهد بعضنا البعض.

ما البرامج التي وضعتها نور لأسرتها خلال فترة العزل المنزلي؟
ولداي لديهما دراستهما حالياً كل يوم نستيقظ ثم نذاكر الدروس، يوجد محاضرات «أون لاين» نجهز لها معاً، ثم نتفاعل معها، وأجعلهما يمارسان الرياضة مع مدربي النادي «أون لاين» للمحافظة على لياقتهما، وأعد لهما وجباتهما، نشاهد معاً برامج التلفاز، فلا يوجد خطوات ثابتة سوى المذاكرة اليومية لهم، وغير ذلك حسبما نحب ممارسته مثل الجيم واللعب داخل المنزل.

كيف تتعاملين مع القادمين إليك من خارج منزلك؟
حالياً الناس كلهم لديهم حرص من هذا الفيروس لذلك لا توجد زيارات منزلية، كما أننا لا نقوم أيضاً بزيارة من حولنا سوى في أضيق الحدود.

خلال الفترة القادمة في ظل التعامل مع فيروس كورونا ما الطريقة الجديدة التي ستتعاملين بها في عملك؟
بصراحة، لم أفكر في هذه الأمور، لكن عندي أمل عندما يأتيني عمل تكون كورونا قد اختفت أو انحسرت، لكن لو عملت في ظل وجود كورونا فسوف أتخذ احتياطات الوقاية المتبعة، الحياة لن تتوقف على الإطلاق، سوف تكون هناك وسائل جديدة للعمل الفني تتناسب مع التعامل مع هذه الجائحة، بوضع الماسكات، اصطحاب المعقمات معنا، وغيرها من تلك الوسائل. وأنا الآن في فترة إجازة من الفن لحين انقشاع الغمة إن شاء الله، والقادم عندما يظهر سوف أتعامل معه كما هو مطلوب.

ما الذي يجول في خيالك من ذكريات لأماكن زرتها؟
يحضرني في كل لحظة لبنان وأسرتي هناك، فهذه الأماكن محرومة منها حالياً ولديّ شوق كبير للذهاب إلى لبنان.

هناك تضارب فني بين إنتاج المزيد من الأعمال لتسلية المشاهد في فترة العزل المنزلي وبين عدم خروج الفنان وضرورة تواجده بالبيت للوقاية من الفيروس. فكيف ترين ذلك؟
أتمنى عدم وجود هذا التضارب في الأعمال القادمة، فحتى الآن انتهينا من عمل كبير وهو «البرنس» ولا نعرف ما يحمله المستقبل، قد أتعاقد على عمل آخر خلال الأشهر القادمة، لكن أتمنى زوال هذه الغمة لأنها بالفعل مهلكة ولا نتمنى وجودها حتى لو كانت في مصلحة الفنان بتقديم المزيد من الأعمال.

يوم في حياة نور خلال فترة العزل المنزلي الحالي؟
لديّ يومان، الأول عندما أخرج إلى البنك أو التسوق ثم أعود على الفور مع اتباع الوسائل الوقائية الحالية من قفازات وكمامة، وعقب عودتي أقوم بجلسة تطهير عند دخول البيت، ثم يكون الانخراط العادي في منزلي مع أسرتي.
اليوم الثاني منذ استيقاظي حتى نومي، أفطر مع الأسرة ثم نفكر فيما سوف نعده للغداء من أطعمة، أتابع مع ولديّ الدرس عبر الإنترنت، أرسم، أقوم بجلسات تأمل، نجتمع معاً في حجرة المعيشة نشاهد التلفاز، في نهاية الليل نتجه للنوم.

هل ظهرت شقاوة ولديك ليوناردو وليديا حالياً وكيف تتعاملين معهما؟
أنا معتادة على شقاوتهما، اعتقدت أن الأمر سيزيد لكن بصراحة قلّت هذه الشقاوة، فوجودهما في البيت يحد من طاقتهما في الحركة.

لماذا لم تشاهدي في أعمال للأطفال حتى الآن؟
لم يعرض عليّ عمل للأطفال، لكني متشوقة لأي عمل يخصهم؛ لأني أتدرب من خلال أبنائي على ذلك دائماً، ولو عرض عمل جيد فسأقبله.

> مكثت في المنزل مجبرة بسبب العزل المنزلي، فبدأت آكل أكثر في بداية الأمر، لكن مع مرور الوقت تنبهت أنه لابد أن ينظم الإنسان طريقته في الأكل لكي لا يفاجأ بزيادة وزنه



Q&A
BEAUTY & FASHION

كيف تمارسين تطبيقات عناية البشرة لديك؟
الجمهور يشاهدني وأنا في أفضل طلاتي بمصاحبة الماكيير المناسب لي، والناس يعتقدون أني بهذه الطلة طوال الوقت، لكني في الحياة العادية أحاول على قدر المستطاع أن أنام بشكل جيد، وأتناول المياه كثيراً، فأنا أعيش حياة عادية طبيعية.

ما نصيحتك للفتيات للعناية ببشرتهن؟
نصيحتان هما النوم بشكل جيد وشرب المياه كثيراً، بالإضافة إلى العناية بصحتك، فالطلة البراقة لبشرة أي إنسان تعبير عن أن صحته في أحسن حالة، لكني قبل الدخول في عمل وخلاله لابد من العناية ببشرتي؛ لأنه جزء من عملي كفنانة.

هل تمارسين الرياضة حالياً للمحافظة على قوامك؟
أمارس الرياضة لتوقعي بأن الأمر سيطول فلابد من المحافظة على الصحة العامة ومن ضمنها القوام، مثل السير والبرامج التي لا تتطلب أجهزة أو مجهوداً كبيراً.

هل توجد أكلات ومشروبات تساعدك في الحفاظ على قوامك ورشاقتك؟
إذا كان لديّ عمل أجهز له أتبع برامج للحفاظ على قوامي، لكن إذا لم يوجد فأتعامل مع الأطعمة بطريقتي العادية؛ أي عندما أشعر بزيادة في الوزن على الفور أتوقف، وأمارس «رجيم» وأبتعد عن الأطعمة الدسمة والنشويات المساعدة على زيادة الوزن.

ما البراند الذي تحبين اقتناءه في ملابسك؟
ليس لدي براند معين، فهناك قطع أراها مناسبة لي فقد أجد حقيبة يد تتواءم معي وتي شيرت لبراند آخر وغيرها، أو أرتدي تصميماً ليس مسجلاً براند وأجده مناسباً لي وجميلاً.

كيف تتعاملين مع ملابسك القديمة؟
ملابسي القديمة أقوم بتوزيع أكثرها، فلا أحب ترك أشياء كثيرة لديّ غير مستخدمة، فأنا لست من هواة تكنيز الأشياء وتجميعها، ولا أترك سوى المستخدم منها.

لقاءات «الفيديو» عن بُعد

على الفضائيات وقنوات التواصل

تحت مجهر النقاد والفنانين



أحمد فهمي وسيرين عبد النور
من برنامج «سهرانين معاكم بالبيت»



من برنامج «سوالف رمضانية»



اللاعب حسين عبد الغني خلال استضافته في برنامج «عن بعد» على «روتانا خليجية»

مثلما أثَّرت جائحة كورونا على الدراما الرمضانية، أثَّرت كذلك على البرامج الحوارية والمنوَّعة في الفضائيات والقنوات التلفزيونية، وحتى منصات التواصل الاجتماعي التابعة لهذه المحطات، حيث شهد هذا العام زيادة جرعة البرامج مع وجود عدد من البرامج الحوارية في الفضائيات التي تمَّت فيها استضافة الضيوف من نجوم التمثيل والطرب والرياضة و«السوشيال ميديا»، عبر تطبيقات الفيديو عن بُعد. «سيدتي» تفتح ملف هذه النوعية من البرامج عبر هذا التقرير.

الرياض ـ ناصر عبد الغني

حسن البلام





يحيى زريقان

فيصل اليامي

برامج منوعة عن بُعد ومنصات مختلفة

قدَّم الفنان الكويتي **حسن البلام** برنامج «سوالف رمضانية»، حيث تمّ عرضه عبر منصة «روتانا» على «تويتر» في بث مباشر طوال شهر رمضان، واستضاف خلاله عدداً من الضيوف بشكل يومي بتقنية عن بُعد. كما عرضت قناة mbc خلال رمضان برنامج «سهرانين معاكم بالبيت»، وقدمه الفنانان: المصري أحمد فهمي، واللبنانية سيرين عبد النور، من بيروت، ومن خلال تقنية استضافة الضيوف والنجوم عن بُعد أيضًا.

واعتبر الفنان حسن البلام تجربته في برنامج «سوالف رمضانية» على «روتانا» تجربة جديدة ورائعة، لا سيما أنه كان يتحاور مع الضيف مباشرة «لايف»، فيما كان الضيف خلال كل الحلقات من منزله وعلى طبيعته، نظرًا للظروف الحالية وأزمة وباء كورونا، مبينًا أن البرنامج أتاح له التواصل مع الجمهور في شهر رمضان، وكذلك بعض الفنانين الذين استضافهم، حيث تمّت استضافة باقة من نجوم التمثيل والطرب والرياضة في السعودية والخليج والعالم العربي، ومنهم: داود حسين وعاصي الحلاني وصابر الرباعي والكابتن محمد الدعيع وهيا الشعيبي وإلهام الفضالة وديانا حداد والكابتن محسن الجمعان وشذى حسون وفايز السعيد وجورج قرداحي ومطرف المطرف.

مقدِّمو البرامج يصفون التجربة لـ«سيدتي»

الجانب الإنساني في المشهور

استضاف الناقد الفني والإعلامي **يحيى مفرح زريقان** عدداً كبيرًا من نجوم الوسط الفني العربي، وذلك عبر بثّه في حسابه على منصة التواصل الاجتماعي «إنستغرام»، وما زال البرنامج يتواصل بعد عيد الفطر وخلال الفترة القادمة تحت اسم «منصة زريقان». أبدى الناقد الفني يحيى زريقان، في تصريحه لـ«سيدتي»، سعادته بالتفاعل الواسع عبر «السوشيال ميديا» مع البرنامج الفني الذي يقدِّمه عبر حسابه على منصة «إنستغرام»، مبينًا أن أغلب الحلقات حظيت بمتابعة مميزة، وتناولها عدد من الصحف ووسائل الإعلام، وذكر أنه استضاف الكثير من الفنانين، ومنهم: عبد اللّه السدحان وعاصي الحلاني وباسكال مشعلاني وإبراهيم الحساوي وريم عبد اللّه وعبد اللّه عبد العزيز والملحن ناصر الصالح وعبد اللطيف آل الشيخ وخالد طلال مداح، لافتًا إلى أن هذه النوعية من البرامج هي الأنسب للظروف الحالية مع انتشار وباء كورونا، وأنها تسهم في تقديم الفنان لجمهوره بشكل بسيط وعفوي ومن منزله، دون تكلف، وتكشف الجانب الإنساني في المشهور.

سعيد بالأصداء والتفاعل

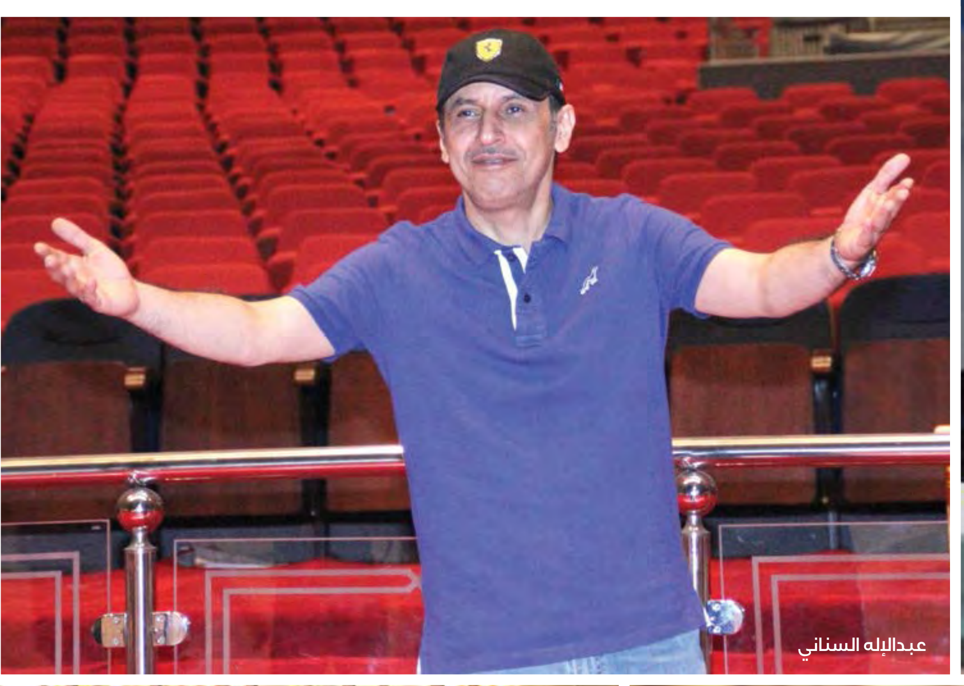
عاد الإعلامي والشاعر السعودي، **فيصل اليامي،** للظهور على قناة «روتانا خليجية» من جديد، بعد سنوات من الغياب، وذلك من خلال البرنامج الرمضاني «عن بعد»، الذي استضاف خلاله يوميًا العديد من الممثلين والمطربين والشعراء واللاعبين من السعودية والخليج. وكشف اليامي لـ«سيدتي» أنه سعيد للغاية بالأصداء والتفاعل الواسع من الجمهور مع برنامجه، والذي استضاف من خلاله عددًا كبيرًا من الفنانين والشعراء ونجوم التواصل الاجتماعي، سواء في المتابعة التلفزيونية عبر «روتانا خليجية» أو من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، مبينًا أن حلقات برنامج «عن بعد» تم تسجيلها عن بُعد خلال ساعة تلفزيونية بشكل يومي، عملًا بالإجراءات الاحترازية بسبب أزمة وباء كورونا، ومن ضيوف الحلقات عدّد كلاً من: الفنانة داليا مبارك، الأمير الشاعر سعود بن عبد اللّه الفيصل، اللاعب الدولي نواف العابد، والشاعر تركي المشيقح، واللاعب الدولي حسين عبد الغني.

وعدَّ اليامي هذا البرنامج محطةً جديدة في عمله الإعلامي، حيث إنه يسعى دائمًا لتقديم شيءٍ جديد وطرح مختلف، مع اعتماده في هذا العمل وكل برامجه على التلقائية وعدم التكلف، مشيرًا إلى أن البرنامج حواري ينتمي لنوعية البرامج الخفيفة واللطيفة التي تتناسب مع الأجواء الرمضانية، وأن الضيف كان هو النجم والبطولة المطلقة له في كل حلقة، وتابع: «كل ضيف ظهر من بيته وعلى طبيعته وبشكل تلقائي، وتناولنا مجال عمله، والعديد من الجوانب الأخرى، ومنها حياته الشخصية والأسرية وعلاقاته الاجتماعية وهواياته ورياضاته المفضلة، وموضوعات الحجر المنزلي والفعاليات التي يحرص عليها في ظل الحجر، وبعض الأسئلة الخفيفة».

> **يحيى زريقان:**
> تسهم هذه البرامج في تقديم الفنان لجمهوره بشكل بسيط وعفوي ومن منزله من دون تكلف



عبدالله العامر



عبدالإله السناني

أروى

مروة محمد

خالد المسيند

آراء الفنانين والضيوف

«سيدتي» استطلعت آراءَ عددٍ من الفنانين وضيوف البرامج الحوارية وخرجت بالآراء التالية.

فرصة مناسبة

أبدت الفنانة والإعلامية **مروة محمد** حماسَها الكبير للبرامج الحوارية عن بُعد، وأكدت أن تجربة استضافتها في هذه النوعية من البرامج في رمضان كانت مميزة وجديدة، مشيرة إلى أنها وبحكم عملها في الإعلام وجدتْها فرصة مناسبة ليظهر الضيف بكل أريحية من منزله، كاسرًا رهبة الاستوديو والكاميرات والبث المباشر، وذكرت أنه مع الظروف الحالية قد تكون هذه النوعية هي الأنسب خلال الفترة المقبلة، خاصة بعد نجاحها في موسم رمضان.

بعيدًا عن التكلف

وقال الفنان والمنتج **عبد الله العامر**: «أعتقد أنه كان من المناسب للقنوات والفضائيات تعويض قِلَّة الأعمال الدرامية بسبب انتشار فيروس كورونا، وزيادة جرعة البرامج، ولا سيما البرامج الحوارية عن بُعد، وهي نوعية جديدة من البرامج علينا وعلى الجمهور، وتمت استضافتي في بعض منها عن بُعد، وظهرت معهم في بيتي وعلى طبيعتي دون أي تكلف، واستمتعت بهذه الاستضافة، وأتمنى أن تكون هذه النوعية من البرامج موجودة بكثرة خلال الفترة المقبلة، في ظل استمرار الأزمة والأوضاع الحالية».

بساطة التجربة

فيما أشاد الفنان **عبد الإله السناني** بتجربة البرامج الحوارية المنوعة عن بُعد خلال رمضان، معربًا عن إعجابه بما قدَّمَتْه من بساطة وإظهار الفنانين والمشاهير على طبيعتهم، والأهم بالنسبة إليه أنها دعمت كل الجهود الجبارة التي تقوم بها السعودية في مكافحة هذا الوباء، من خلال الالتزام بجميع الإجراءات الاحترازية والتباعد الاجتماعي، وذكر أن هذه البرامج أسهمت في أن تملأ القنوات العربية ساعات البث خلال شهر رمضان ولا سيما زيادة البرامج التي تعتمد على استضافة النجوم لكسب رضا المشاهد، الذي يقضي وقتًا أطول في منزله مقارنةً مع الأعوام السابقة.

رحلة شيقة مع النجوم

ذكرت الفنانة والإعلامية **أروى**، أنها ظهرت في أحد البرامج التي تمَّ تقديمها عن بُعد في رمضان، وأنها كانت تجربة رائعة، وأكثر راحة وبساطة بالنسبة للضيف دون أي تعقيد، مشيرة إلى أنها تمثل رحلة شيقة مع نجوم الفن والتمثيل، يكشفون فيها عن أسرارهم العملية والشخصية في أجواء ممتعة.

الحل البديل

أما المنتج **خالد المسيند**، فذكر أنه اقترح قبل الشهر الفضيل، عبر «سيدتي»، أن يتمَّ تقديم عدد من البرامج المباشِرة، وخاصة عن بُعد، وكان ذلك أحد الحلول للقنوات الفضائية لسَدِّ العجز في تصوير وإنتاج الأعمال الدرامية بسبب كورونا، وتغطية ساعات البث في شهر رمضان، مبينًا أنها خطة بديلة كانت فعالة لمواجهة الأزمة، مستغلة التفاف الجمهور حول الشاشة خلال فترة العزل المنزلي، وأبدى إعجابه بعدد من هذه البرامج، وخاصة برنامج حسن البلام على روتانا، وأحمد فهمي على mbc.

وللنقاد رأي آخر!

ظاهرة لن تمكث طويلا

اعتبر الكاتب والناقد **رجا العتيبي**، أن اللقاءات الشخصية التي انتشرت مؤخرًا على قنوات «السوشيال ميديا»، وتحديدًا «إنستغرام»، هي واحدة من إفرازات الحجر الصحي، مشددًا على أنها حالة مؤقتة مرتبطة بظرف الحجر فحسب، وذكر أن اللقاءات عادة تتم بتلقائية وعفوية، وهي ذات محتوى مكرر ومعاد، سواء على مستوى القضايا المطروحة أو على مستوى الضيوف، ولا جديد فيها سوى أنها مرتبطة بالحجر الصحي.

وقال العتيبي: «أظنها ظاهرة لن تمكث طويلًا، وسيفرز المشاهدون والمتابعون من يصلح ومن لا يصلح، والعبرة بحكم الجمهور، فالأمر عرض وطلب، وليس مذيعًا يأخذ راتبًا في قناة رسمية ونكون مُجبرين عليه. والمادة الإعلامية ليست بذات السهولة، مجرد كاميرا وضيف وحوار أبدًا؛ فالمادة الإعلامية فكر وفن وحدث، ومن يأخذها ليقول أنا موجود فلن يستمر طويلًا، والإعلام لا يصلح للتباهي ولا للتشخيص، وليس حفلة أصدقاء، بل إن الإعلام خطير، قد يحرق ملامح من لا يعرف التعامل معه، حيث إن كادر الفيديو يحتاج إلى حضور جذاب (photogenic)، وأيضًا موضوعات جديدة، كما يحتاج إلى إثارة وتشويق ومواكبة للعصر ومتابعة للحدث، حتى لو كان على إنستغرام أو سناب شات أو قناة أخرى».

برامج استهلاكية

من جهته، ذَكَرَ الكاتب والمخرج المسرحي **صالح العلياني**، أن هذه النوعية من البرامج التي ظهرت في رمضان، وخلال هذه الفترة، عبر وسائل التواصل الاجتماعي، لعدد من الإعلاميين أو منصات لقنوات فضائية أو حتى برامج تلفزيونية تتم عن بعد، لن تستمرَّ طويلًا، مؤكدًا أنها برامج استهلاكية، لا تقدِّم أي جديد يُذكر، ولا تمثِّل إضافة للبرامج التلفزيونية، وأنها فقط ستستمر لفترة بسيطة حتى الخروج من أزمة كورونا والأوضاع المترتبة عليها من التباعد الاجتماعي وظروف الحجر المنزلي، وشدد على أن الترمومتر الحقيقي لعدم نجاحها هو نسب مشاهدتها الضعيفة والتفاعل معها عبر «السوشيال ميديا»، الذي يعكس عدم قبول الجمهور لها؛ لما يشوبها من ضعف في الأسئلة، والتركيز على تلميع الضيوف والفنانين، وعدم توجيه أي نقد أو اتهامات لهم، مع الاسترسال في الإطراء.



رجا العتيبي



صالح العلياني



شدّد صالح العلياني على أن الترمومتر الحقيقي لعدم نجاحها هو نسب مشاهدتها الضعيفة والتفاعل معها عبر «السوشيال ميديا»، الذي يعكس عدم قبول الجمهور لها



نجوى كرم تتحدث لـ«سيدتي»عن حفلات الأونلاين: تجربة جميلة ولكن...

نجوى كرم خلال حفلها «الأونلاين» من منزلها

بعد نجاح حفلها «الأونلاين» الذي قامت به «شمس الأغنية اللبنانية» نجوى كرم من منزلها، من تنظيم الهيئة العامة للترفيه بالتعاون مع شركة «روتانا» والـMBC، وبعد أن كانت هذه التجربة معها ضمن أول خطوة عربية عبر منصة «شاهد»، كان لـ«سيدتي» لقاء سريع مع نجوى تطرقت فيه إلى هذه التجربة التي خاضتها للمرة الأولى، وتحدثت أيضاً عن مستقبل حفلات «الأونلاين» التي فرضتها أزمة كورونا لتعذر إحياء الحفلات على المسارح وإحيائها عن بعد، وعن فوائد ومساوىء هذه الطريقة، وأجابت نجوى إن كان الحفل سيعرض لاحقاً عبر قناتها الرسمية على «يوتيوب» أم لا.

بيروت - علي حلّال



كيف وجدتِ أول حفل «أونلاين» لك عبر منصة «شاهد»؟

أدعو الله أن تكون مجرد مرحلة وتمرّ (قاصدة أزمة كورونا)، كانت التجربة جميلة ولكن المسارح أفضل.

هل كنت تتوقعين يوماً ما أن يحصل هذا الأمر؟

لا أبداً، ولا أظن أن أي شخص كان يتوقع أن نصل يوماً ما إلى ما نحن عليه اليوم.

ما تعليقك على اختيارك الفنانة العربية الوحيدة ليكون العيد معها من قبل الهيئة العامة للترفيه و«روتانا» مع فنانين خليجيين بارزين؟

أشكر الهيئة العامة للترفيه و«روتانا» الذين اختاروا اسمي، وهو ما شجعني صراحة وأعطاني القوة كي أشارك بهكذا مناسبة من منزلي، وبالطريقة التي شاهدتموها.

كان البرنامج الغنائي الذي قدمته دسماً في الحفل، ولكن لماذا غيبتِ بعض الأغنيات التي يحبها جمهورك مثل «حبيب الزين» و«بتوثق فيي» وغيرهما؟

هذا يحدث عندما يكون «ريبرتوار» الفنان كبيراً وبرنامج الحفل طويلاً، ولديك حفلة على المسرح مدتها ساعة ونصف، فقد لجأنا إلى غناء مقطع واحد من بعض الأغنيات التي لم أقدمها من قبل على المسرح للتذكير بها، وفي حال أردنا غناء كل الأغنيات على المسرح، بالاضافة إلى الأغنيات الجديدة، وكل ما قمنا به، فلا يعود لدينا متسع من الوقت، ونحتاج إلى 4 أو 5 ساعات لغناء كل شيء.

أردت أن أسترجع ذكرياتي

هل قصدتِ أن تعودي بالناس لذكريات السنوات الماضية من خلال تقديم أغنيات قديمة لك؟

طبعاً، قصدت ذلك، ولم يكن الهدف فقط هو تذكير الناس بها، بل أنا أيضاً أردت أن أسترجع ذكرياتي وأعود بالذاكرة إلى الوراء بعد أن توقفنا عن العمل (قاصدة بسبب كورونا)، أو دعني أقول هنا توقفنا عن ممارسة الفن الذي أعتبره هوايتنا نحن الفنانين، أحب أن أتذكر من خلال هذه الفترة نفسي وأذكّر الناس بالأرشيف الطويل الذي أمتلكه.

ما هي فوائد الحفلات «الأونلاين» ومساوئها؟

حفلات «الأونلاين» تجعلك تتواصل مع الجمهور الموجود بالعالم أجمع، ففي حال كانت الصالة تتسع لألف أو عشرات الآلاف، فإن «الأونلاين» يتسع للملايين في حال كانت حفلة منظمة. وتابعت: «ومن مساوئها أن نتعوّد الغناء بهذه الطريقة، لأنها تحتاج إلى «مناخ» عال للفنان».

هل تابعتِ حفلات «أونلاين» لباقي النجوم؟

طبعاً، شاهدت حفلات الفنانين الذين سبقوني الأساتذة محمد عبده، وراشد الماجد، وماجد المهندس كي أصبح مدركة لطريقة «الأونلاين» ونأخذ فكرة، شاهدتهم وتمتعت بحضوري لهم.

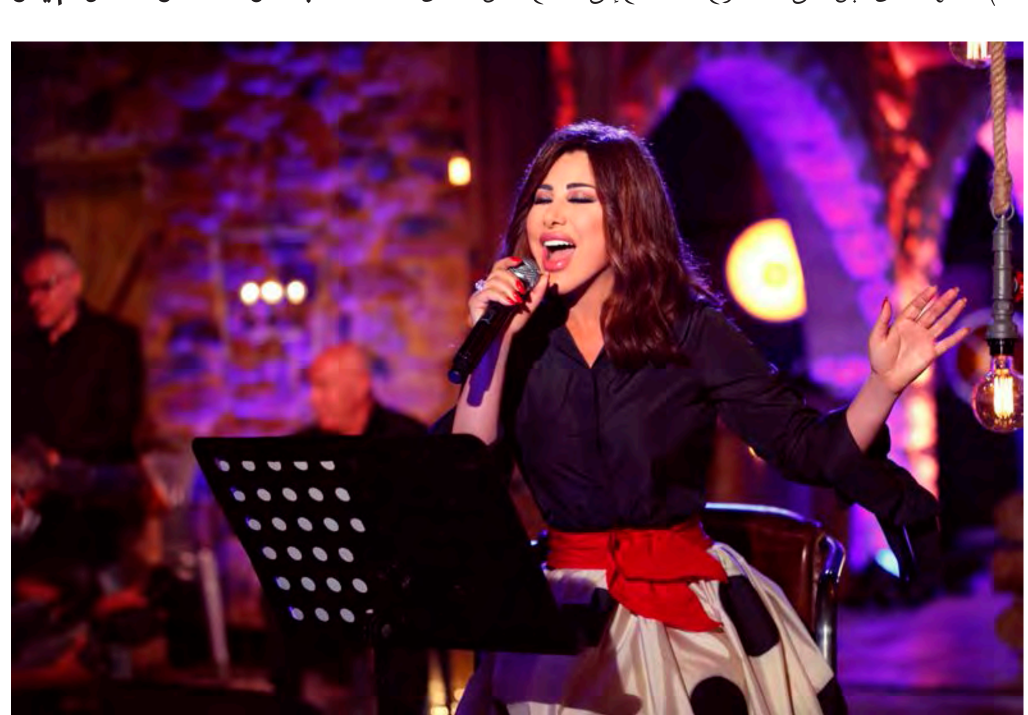
البعض انتقد أن الحفل لم يكن متاحًا للجميع ويتطلب اشتراكاً لمشاهدة العمل، ما ردّك؟

الشركات المنظمة تقوم بتنظيم أمورها وربما قد يصبح في المستقبل القريب كل شيء بهذه الطريقة (أونلاين). لذا، أعتقد أن الناس بحاجة إلى تطبيق يستطيعون من خلاله أن يكونوا جاهزين لبرامج الـ«أونلاين» لأن ذلك يتطلب تقنيات عالية.

هل هناك إمكانية لعرض الحفل كاملاً عبر قناتك على «يوتيوب»؟

في حال لم يتم عرضه على «يوتيوب» من الممكن أن يكون غيره، لا مشكلة، بالعكس نحن جاهزون، وأعتقد أنني من الفنانات اللواتي كان لهنّ تجارب على «يوتيوب»، وقمت من قبل بعرض ألبوم «قلبي مني الك» عبر تطبيقات كثيرة، إن كان من خلال الـ «يوتيوب» أو «تويتر» أو «إنستغرام» أو «فيس بوك».

أنا استخدمت «الأونلاين» في الكثير من الأحيان، وأتمنى أن تكون هذه الخطوة ناجحة، وفي نفس الوقت آمل أن يكون هناك استمرارية للمسارح لأنها أقوى، ولأن رهبة المسرح وتجهيزاته ومثابرتنا على إيصال أغانينا حتى ولو كان من خلال السفر إلى بلاد أخرى تحمل جدية واجتهاداً أكثر.




حليم على الأريكة


حليم في منزله



حليم في مكتبه


حليم وشقيقه


حليم والطفل محمد شبانة


حليم يقبّل ابن شقيقه مع أشقائه


عبد الحليم حافظ على سرير المرض مع عائلته


حليم مع أطفال عائلته

أسرار في حياة عبد الحليم حافظ يرويها ابن شقيقه محمد شبانة:

زواجه من سعاد حسني شائعة وهذا هو الدليل كان يكره يوم ميلاده لتزامنه مع وفاة والدته

لا يزال العندليب عبد الحليم حافظ «أمير القلوب» حياً بيننا. ورغم رحيله منذ ثلاثة وأربعين عاماً، إلا أنه مازال سيد الإحساس وأغانيه رفيقة لكل قصة حب. فكل أغنية منها تعبر عن حالة حب مختلفة عن الأخرى. ولا يزال عبد الحليم حافظ المطرب الذي لم يختلف عليه أحد سواء في عذوبة صوته أو صدق إحساسه الذي جعله ملك الإحساس الصادق في الغناء.

ورغم تقديم حياة العندليب في أكثر من عمل فني، لكن حياته لا تزال مليئة بالأسرار التي لا نعرفها. محمد شبانة ابن شقيق حليم هو والسيدة زينب الشناوي ابنة الحاجة علية شقيقة عبد الحليم لا يزالان يحتفظان بمقتنيات حليم كما تركها وكأنه رحل بالأمس. أيضاً يحتفظ محمد شبانة بتسجيلات صوتية لم تظهر إلى النور تركها له والده شقيق عبد الحليم والذي كان يعمل معه كمدير أعماله طوال حياته. أسرار كثيرة يحتفظ بها محمد شبانة خصّنا ببعضها في حوارنا معه.

القاهرة ـ هبة خورشيد ـ تصوير ـ محمد العربي

مقتنيات حليم

كيف كان اشتراكك في مهرجان الفجيرة في الإمارات بمقتنيات حليم؟

كنت أتحدث مصادفة مع المهندس محمد سيف مدير مهرجان الفجيرة للفنون، وأبديت رغبتي في عمل متحف متنقل لمقتنيات عمي يجوب العالم. وبالفعل، اتصل بي عندما اقترب موعد المهرجان وقال لي: «يشرفني اشتراكك بمتحف العندليب في مهرجان الفجيرة». كان هناك إقبال جماهيري كبير على المتحف من أول يوم وضعنا فيه المقتنيات حتى آخر يوم في المهرجان. وقد زاره عدد كبير من كل الجنسيات وكل المراحل العمرية وكانوا سعداء ويلتقطون صور «سيلفي» تذكارية لهم مع مقتنيات حليم. والحمد للّه، نجح المتحف نجاحاً كبيراً.

ما مقتنيات عبد الحليم التي عرضت في المتحف؟

«شنطة» أدويته التي كانت لا تفارقه في أي حفل أو تصوير فيلم أو رحلة علاج وأحذيته و«البلوفر» الخاص به الذي ارتداه في كثير من مشاهد «يوم من عمري» و«كارت» أرسله لوالدي محمد شبانة و«بالطو» رحلته الأخيرة في لندن.

كيف تحافظ على مقتنيات حليم؟

أحافظ عليها في «دولاب» خاص وأنظفها من آن لآخر وأضعها لوقت طويل في الشمس وأقوم بتلميع أي أشياء أخرى تخصه مثل «دبلة» حبه الوحيد وقلمه الذي صحّح به بعض كلمات أغنية «قارئة الفنجان» مع الشاعر نزار قباني. أحفظ كل شيء في «دولاب» خاص في منزلي ذلك المنزل الذي شهد بدايات عبد الحليم الفنية وقتما كانت تعيش عمتي وأبي وشحاتة ابن خالة حليم.

ما الملابس والبدل الشهيرة التي حضر بها حفلاته الأخيرة؟

بدل حفلاته وبالأخص البدلة التي ظهر بها وهو يغني «رسالة من تحت الماء» التي أهداها له الملك الحسن الثاني ملك المغرب الراحل حيث كان يقدر عبد الحليم جداً ويحمل له في قلبه حباً شديداً. فقد أحضر الملك الحسن مصمم أزياء فرنسياً وقال له «القماش اللي اخترته لبدلة عبد الحليم لا يطرح للبيع قبل 25 سنة». أيضاً من المقتنيات بدلته البيضاء في حفل «قارئة الفنجان» وبدلة أغنية «أي دمعة حزن لا» و«البالطو»



محمد شبانة

الأخير الذي سافر به إلى لندن وهي رحلة الرحيل و«دبلة» حبيبته التي ظل يحبها حتى رحيله.

من ضمن المقتنيات ساعاته من الماركات العالمية التي كان يحضر بها العندليب حفلاته، الميكروفون الذي كان يستخدمه في عمل بروفات أغانيه في منزل الزمالك وخاصة «قارئة الفنجان»، وكان يحب هذا الميكروفون الذي عرضته في المتحف. وكان يستخدمه في البروفات ويتفاءل به وأتذكر صورة عمي وهو مريض جداً. وكان يقاوم ويجري بروفات «قارئة الفنجان» في المنزل وكان يسمح لي أنا فقط بالحضور، ولا يسمح لزينب بنت عمتي وأماني ابنة شحاتة ابن خالة حليم.

وماذا عن سيارات حليم؟

أحتفظ بسيارة فيات 1300 نادرة جداً. ساعدت السائق الخاص عبد الفتاح في إنقاذ عمي بعد أن جاءه النزيف في العجمي. فأخذ السيارة وذهب إلى القاهرة ليحضر الطبيب الذي أنقذ عمي بعد أن نقل الدم له. عبد الفتاح كان السائق الخاص لعمي وكان يعتبره واحداً من العائلة. كما كان يعامل عبد الرحيم السفرجي والطباخ معاملة طيبة. واستمرت العلاقة الطيبة بعد رحيل حليم.

حبيبة حليم

من هي حبيبته؟

لا أستطيع أن أبوح باسمها لأن جدها كان شخصية شهيرة ولها أولاد كبار يتضايقون من هذه الحكاية. وهي كانت امرأة مطلّقة ولها ولدان. وجدها رفض عبدالحليم عندما تقدم لها. وعندما مرضت أخبره جدها بذلك، فسافر إليها حليم ورافقها في رحلة العلاج في لندن حيث قالت له: «أريد أن أطمئن عليك». فقال لها إنها ستشفى وسنتزوج. وكان يحتفظ بدبلتها ويلبسها حتى رحيله.

هل كانت لندن وطن العذاب بالنسبة لعبد الحليم؟

لا، كان يحبها لأنه أجرى فيها عملية استئصال جزء من المعدة. وكان ذلك عام 1956 وهي العملية التي أنقذت حياته. وكان يسافر إلى لندن سنوياً لحقن دوالي المريء.

> كان يرى في خالته صورة أمه فكان يعشقها وكانت دائماً تقيم معه أوقاتاً طويلة في شقته بالعجوزة ثم في شقة الزمالك وكان يقدم لها أي شيء تطلبه منه

كيف كانت العلاقة بينك وبين عمك العندليب؟

كانت علاقة حب شديد وعشق وأتذكر أنني عندما كنت أدخل على «عمو حليم» وهو يتناول إفطاره المتواضع، وكان عبارة عن بياض البيض وربع رغيف بلدي وقطعة جبنة صغيرة جداً. وكنت أجلس على رجله ويضحك معي ويداعبني وأتذكر أنني عندما كسرت العود الخاص به أحضر العواد وقال إصنع لي عوداً وآخر لمحمد ابن أخي.

كل بروفة كان يحضرها عمي بملابس مختلفة مرة بجلابية وأخرى ببدلة. وكان يكلف الخياط الخاص به أن يفصل لي جلاليب أو بدلة بنفس التصميم لأحضر معه البروفة في منزل الزمالك، وكان حريصاً أن أقصّ شعري مثل شعره.

وكيف كانت علاقة حليم بأشقائه؟

حليم هو الأخ الأصغر، وكان يحتوي إخوته وأبناءهم مادياً ومعنوياً. وكان إخوته يلعبون دور الأب والأم في حياته وخاصة عمتي «علية» حيث كان عبد الحليم بمثابة ابنها رغم أنها تكبره بخمس سنوات فقط. وكان أبي وعمي إسماعيل يلعبان دور الأب في حياته. وفي أحد اللقاءات سأل مفيد فوزي عبد الحليم لماذا يغنّي نيابة عن أسرته؟ (وكان يقصد هنا عمي إسماعيل لأنه كان مطرباً وصوته حلو). فردّ حليم وقال «لأ كلنا بنأكل من طبق واحد وقلوبنا على بعض ومفيش بيننا حسابات أحنا أسرة واحدة وربنا خلقنا أيتام وكان الله سندنا ووقف جنبنا وأصبحنا واحد مش أربع أشقاء».

محمد شبانة شقيق عبد الحليم كان مدير أعماله وترك له العندليب بعد رحيله شرائط لم تظهر للنور فيها أسرار بصوته لم يسمعها أحد. أما آن الأوان لظهور هذه الشرائط؟

لن أكشف هذه الأسرار إلا في الوقت المناسب ولكن أخصّ «سيدتي» ببعضها حيث كان عمي في وقت الضيق يذهب متخفياً مع الصحفي عصام بصيلة ويضع النظارة على عينيه ويلبس الكاب، ويذهب لسيدنا الحسين بعد العشاء، ويبقى حتى الفجر يقرأ القرآن ويدعو ويصلي. وكان حليم حافظاً للقرآن وكان شديد القرب من الله وراضياً بمرضه ويحمد الله. وكان المرض يمنعه كثيراً أن يغني أكثر من أغنية في حفلة ويرفض أعمالاً سينمائية لأنه كان يشعر بالإرهاق والتعب الشديد نظراً لطول مدة تصوير أي عمل درامي والتواجد لساعات طويلة فى الاستوديو. ولكن، رغم كل هذا، كانت هناك ثلاثة مشاريع لأفلام كان سيبدأ تصويرها فور عودته من لندن ولكن قدر الله منع ذلك. هذه الأفلام هي: فيلم «لا» لمصطفى أمين و«تائهة بين السماء والأرض» وهناك مشروع ثالث يجمع بين عبد الحليم وعمر الشريف والممثلة الإيطالية صوفيا لورين وإخراج يوسف شاهين. وفى إحدى جلسات التحضير، أهدت صوفيا لورين ولّاعة لعبد الحليم. وكانت من ضمن مقتنياته رغم أنه لا يدخن. وهذه الولّاعة من ضمن المعروضات في المتحف.

تسجيل خاص

عبد الحليم أحب سعاد حسني ولكن لم يتزوجها. هل هذا صحيح؟

هذه شائعات روجت لزواج عمي من سعاد حسني ولكن الحقيقة أن عمي اعترف في التسجيل الخاص الذي أحتفظ به وقال: «أحببت سعاد حسني كثيراً لكن لم يكلل بالزواج لأن الزواج ليس حباً فقط، أنا وقفت جنب سعاد حتى تصل لبر الأمان، وحاولت أن أحميها من نفسها لكن لم أستطع فانتهت العلاقة».

قيل إن حليم لم يقدم على الزواج من سعاد حسني لأن أسرته كانت محافظة وترفض زواجه من فنانة؟

هذا كلام عار من الصحة. لا يوجد أحد كان يستطيع التدخل في حياة «عمو حليم». وكانت قراراته مُلكاً له. أما العائلة، فكانت تكتفي بالنصيحة. ولو كان الزواج حدث مثلما أشيع فلماذا ننكره بالعكس كنا سنكون سعداء لو تزوج حليم من سعاد لأنها قيمة فنية كبيرة إلى جانب أننا لم نسمع تسجيلاً صوتياً واحداً أو حديثاً تليفزيونياً تعترف فيه بهذا الزواج، ولكن عمي اعترف بعدم الزواج في التسجيل الذي أحتفظ به.

سمعنا أن عبد الحليم كان يشعر بالذنب لوفاة والدته بعد ولادته. هل هذا صحيح؟

كان عبد الحليم يكره يوم ميلاده كثيراً ولا يحتفل به ويرفض أي هدية تقدم له لأنه فقد والدته بعد ولادته مباشرة. وكان يقول دائماً إنه السبب في وفاتها. وكان يرى في خالته صورة أمه. فكان يعشقها وكانت دائماً تقيم معه أوقاتاً طويلة في شقته بالعجوزة ثم في شقة الزمالك. وكان يقدم لها أي شيء تطلبه منه حتى لبى رغبتها في بناء وحدة صحية في بلدة الحلوات مسقط رأسه وغيرها.

علاقة الأب بأولاده

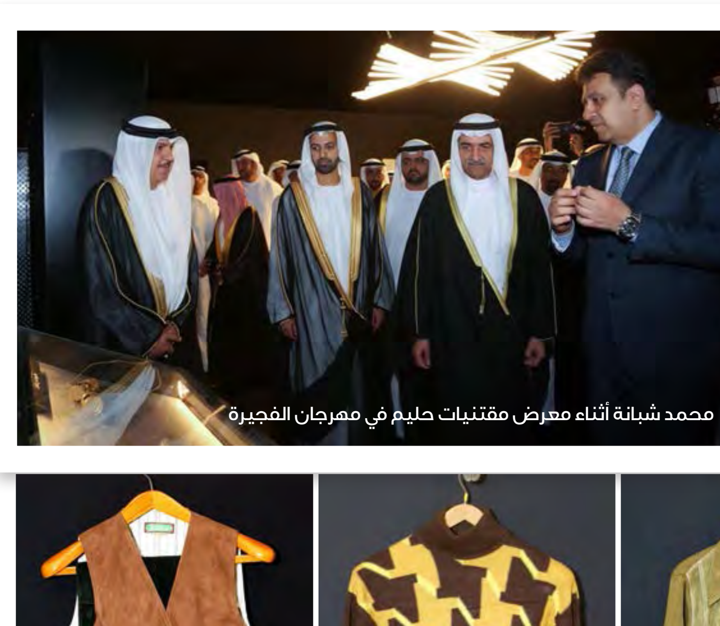
هل كان يتمنى أن يتزوج وينجب طفلاً أو طفلة ويكوّن أسرة؟

فعلاً، كان عمي حليم يتمنى أن يتزوج وينجب ولداً وبنتاً. وكان يقول لأبي «لو موهوب هاسيبه يغنّي ويمكن يكون امتداداً لي». كذلك كان عمي يتمنى أن تكون له بنت جميلة وكان يقول «البنت حبيبة باباها». ويتمنى أن تقول له في يوم من الأيام «فيه عريس عايز يتقدم لي يا بابا». كان يرسم في ذهنه صورتهما وأشكالهما ويريد أن تكون ابنته عصرية وذات مركز كبير ولا تنسى أن أباها فلاح.

كيف كانت علاقة عبد الحليم بأبناء أشقائه؟

علاقة الأب بأولاده. كنا نجتمع في غرفة «عمو حليم» يضحك معنا

مقتنيات الفنان الراحل عبد الحليم حافظ


محمد شبانة أثناء معرض مقتنيات حليم في مهرجان الفجيرة











الولاعة التي أهدتها النجمة العالمية صوفيا لورين للفنان عبد الحليم حافظ





صور نادرة من أرشيف عبد الحليم حافظ


فريد الأطرش وحليم


أمال فهمي وحليم وشكوكو

عبد الحليم حافظ مع بليغ حمدي أثناء البروفات


محرم فؤاد وعبد الله الدوكالي وحليم

حليم وحسن الإمام وحسن يوسف

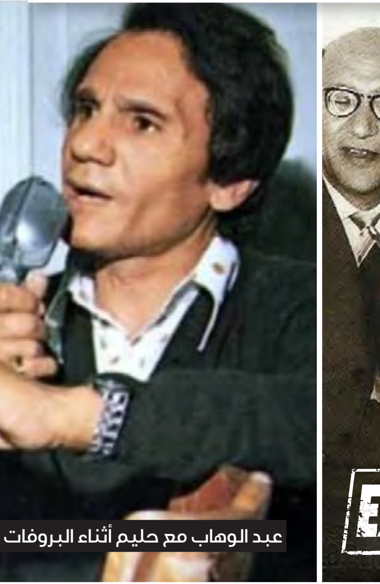
حليم يغني مع عدوية


فريد الأطرش وصباح في زيارة ودية لحليم أثناء مرضه


عبد الحليم حافظ في إحدى البروفات وهو مريض



حليم وصباح وعبد الوهاب


عبد الوهاب مع حليم أثناء البروفات

ويداعبنا أنا وزينب وفردوس. وكان حريصاً على شراء الهدايا لنا والاحتفال بأعياد ميلادنا ودائماً ما يقول لزينب وفردوس إن عليهما أن تنقصا وزنهما. وكان يشتري لهما ملابس ضيقة عليهما حتى تضطرا لإنقاص وزنهما إجبارياً. وكنا كثيراً ما نسافر العجمي لقضاء إجازة الصيف فيها. أما أنا فكان يحضر لي أجمل الألعاب والملابس. وقد حكت لي الراحلة العظيمة نادية لطفي أنه تأخر على الطائرة في مطار لندن لكي يشتري لي «بلوفرات» وألعاباً وعلب ألوان.

حليم وفريد الأطرش

وهل كانت هناك خلافات بينه وبين فريد الأطرش؟

لم تكن هناك خلافات بقدر ما كان هناك عتاب لشدة الحب أو سوء تفاهم. فقد قام متعهد حفلات بحجز كل المسارح لصالح فريد الأطرش في لبنان. وقالوا لعبد الحليم بأن فريد هو السبب وراء ذلك وقال: «لو غنيت في الشارع في لبنان جمهوري سيأتي». ولكن فريد أكد لحليم أنه لم يفعل ذلك وأن متعهد الحفلات هو السبب فقال له حليم: «وأنا برضه قلت فريد ما يعملهاش» وقد قام الموسيقار فريد الأطرش بدعوة حليم لافتتاح مطعمه في لبنان.

ولماذا لم يغنِ عبد الحليم من ألحان فريد الأطرش طول حياته؟

كان حليم يريد أن يغني من ألحان فريد الأطرش ولكن لم يجد ما يناسبه وفي النهاية وجدوا لحناً ووافق عليه حليم، لكن القدر لم يمهل فريد الأطرش ورحل قبل أن يظهر اللحن إلى النور. وأتذكر أن حليم أرسل برقية عزاء لشقيق فريد الأطرش، السيد فؤاد الأطرش قال فيها «اطمئن يا حبيبي لن أتأخر عليك»، وكأنه كان يخاطب روح فريد الأطرش في برقية العزاء.

مكتبة عبد الحليم مليئة بالكتب النادرة من أكثر من كان يقرأ لهم حليم؟

كان يقرأ لنجيب محفوظ وإحسان عبد القدوس ويوسف السباعي، ولكن كان يقرأ كثيراً لتوفيق الحكيم. فقد كان يقول عنه إنه ذو فلسفة خاصة نتعلم منه كيف

> كان عمي حليم يتمنى أن يتزوج وينجب ولداً وبنتاً. وكان يقول لأبي «لو موهوب هاسيبه يغنّي ويمكن يكون امتداداً لي»

نتكلم وننصت وكيف نتعامل مع الآخرين.

لمن كان يسمع عبد الحليم حافظ؟

فيروز ووديع الصافي وأسطوانات عالمية. وكان يحب أن يسمع ويطّلع على كل جديد.

عندما ظهر عدوية ماذا كان رد فعل حليم؟

كان حليم يؤمن بأن كل واحد له لونه وله جماله. وكان يحب عدوية وقد غنى معه. وغنى حليم «السح الدح أمبو» أثناء حضوره حفلاً غنى فيه أحمد عدوية.

كيف كانت علاقته بوردة الجزائرية؟

كانت علاقة صداقة واحترام.

وصباح؟

كانا صديقين وكانت تعتبره أخاً لها وأيضاً شادية كانت أختاً أخرى له. وكان يحب صوتها جداً وعملا معاً أكثر من عمل وأكثر من «دويتو» فني.

عمل سينمائي عالمي

برأيك، هل تم تقديم عمل يليق بمكانة عبد الحليم حافظ؟

كل التجارب كانت لا تليق بعبد الحليم وتاريخه وأتصور أن الفنان العظيم أحمد زكي لولا مرضه لخرج فيلم «حليم» بشكل أفضل عما تم تقديمه لكننا لم نعترض لأنها أمنية الفنان أحمد زكي التي ظلت سنوات أن يجسد دور حليم. وبالفعل، جلسنا معه جلسات عمل طويلة وحكيت له كثيراً لكن المرض حال دون أن يقدم العمل بالشكل الذي كان يتوقعه فلو كان بصحته لأصبح الفيلم علامة فارقة من علامات أحمد زكي في أداء الشخصيات الحقيقية مثل فيلم «السادات» و«ناصر 56».

جلست مع الفنان العالمي مينا مسعود صاحب رائعة «علاء الدين» الذي قال لي بأنه على استعداد لتقديم شخصية حليم في عمل سينمائي عالمي. وقد أبدت الأسرة كل الترحيب بهذا العمل الذي بقي في مرحلة الاتفاقات المبدئية.

مراحل المرض الشديدة

الرحلة الأخيرة في حياته ماذا تعرف عنها؟

كان في مراحل المرض الشديدة. ورغم هذا، كان حريصاً على أن يقدم أغنية «قارئة الفنجان» لنزار قباني وظل شهوراً في عمل بروفات للأغنية وتصحيح بعض الكلمات في القصيدة مع الشاعر الكبير لتلائم اللحن وحتى يفهمها الجمهور جيداً. ولحبه الشديد لعمله دفع 1000 جنيه مكالمات خارجية. وكان هذا الرقم ضخماً بمقاييس عصره بسبب اتصاله المستمر بنزار قباني في أكثر من بلد لتعديل بعض الكلمات. ويروي أبي وأسرة الموسيقار محمد الموجي والتي تجمعنا بهم صداقة طويلة حتى الآن موقفاً حين قام حليم بحبس محمد الموجي في أحد الفنادق وكانت أم أمين زوجة الموجي يرحمهما الله تبحث عن زوجها فاتصل بها حليم وطمأنها أنه في الفندق للتفرغ لتلحين «قارئة الفنجان». ورغم أن حليم كان سعيداً بهذه الأغنية، إلا أنه تأثر كثيراً بما صدر من سلوك غير عادي من بعض الجماهير المدسوسة التي حاولت إفساد الحفل وصبر عبد الحليم عليهم رغم ما يحدثونه من صفارات وضوضاء. وغنى الكوبليه الأول ثم توقف وقال لهم «أنا باعرف أصفر وأعرف أزعق». وفوجئ حليم بشخص معه بدلة مطبوع عليها فناجين شاي وقهوة وحاول أن يلفت نظر حليم مما أغضبه جداً. و«زعق» وقال للجمهور «كفاية كده بقى». وحزن أكثر لأن الصحفيين كتبوا عن ذلك بشكل سلبي. وهو كان مظلوماً في حكمهم عليه بأنه أساء للجمهور وهؤلاء لم يكونوا جمهور حليم بل كانوا مدسوسين لإفساد الحفل. وحاول أن يبرر للصحفيين ما حدث وفيما بعد عرف الصحفيون أن ما حدث كان لتشويه صورة حليم.

وبعد شهور قليلة سافر عمي إلى لندن الرحلة الأخيرة. وكان المرض قد اشتدّ عليه. وعندما اتصل بنا قبل وفاته بأيام وقال لأبي «أزيك يا حمادة عامل إيه وحشتنى ادعيلي يا حبيبي». وطلب الكلام مع فردوس زوجة شحاتة ابنة خال حليم. وقال لها: «يا دوسة أنا تعبان ياريت تروحي تدعيلي في سيدنا الحسين إن ربنا يريحني أنا تعبت وعايز استريح».

وفي يوم 30 مارس 1977 رأيت والدتي ترتدي الثوب الأسود فشعرت أن عمي حليم رحل. فقلت لها: «عمو حليم» مات وبكيت في أحضانها.

نصح الأطباء عبد الحليم بزرع الكبد لكنه رفض، لماذا؟

لأن العملية كانت ستؤثر على ذاكرته وصوته.



محمد شبانة

لقد أتعبت المطبلين من بعدك!!



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

هذا الرجل فريد من نوعه فهو من فصيلة نادرة
يعشق السلم الموسيقي...
يعشق كل الألحان.... كل المقامات
تراه في كل الألوان...
من الأسود إلى الرمادي
من ألوان الفرح إلى البنفسجي زهر حزين
تشاهده من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار في كل حارات الطريق
يرقص العرضة، ويبكي في المآتم
لا تملك إلا أن تقول له لقد أتعبت المطبلين من بعدك
»انفخ البلالين يا نجاتي» فهو عضو فاعل في حزب
هذا الحزب الذي كان أيقونة للمحروسة زكية زكريا
البلالين هذه الأيام منفوخة في سماء الوطن العربي الجميل
هناك بلالين سياسية وثقافية واقتصادية في القمة
وهناك عند السفح بلالين لأسماء كبيرة خابية
وهناكَ بلالين تتلألأ في أفق الفضائيات
وتدمر أمجادَ الأمة..
صناعُ البلالين
صناعُ النفاق يعشقون السلم الموسيقي في كل العصور والأزمان
يعشق كل الألحان.... كل المقامات
رمى الخليفة المتوكل عصفوراً فلم يصبه،
فقال وزيره: أحسنت، فرد الخليفة: أتهزأ بي؟
فقال الوزير: لقد أحسنت إلى العصفور حينما تركت له فرصة للحياة..
وبدأ التسليك منذ ذلك الوقت.
وجاء المتنبي لينفخ البلالين على طريقة انفخ البلالين يا نجاتي
فنفخ بلالين كافور الإخشيدي بقصيدة
ما زلزلت مصر من كيد ألمّ بها
لكنها رقصت من عدلكم طربا
المطبلاتية والرقاصون - لم يكونوا أبداً حكراً على زمان أو مكان
بل إنهم لكل العصور يتشحون بما يناسبه، من زمن كافور الإخشيدي
إلى زمن تويتر
المطبلون قد يكونون في السابق أقلية
أما هذه الأيام فهم مناديل الكلينكس
تسحب وحدة تطلعلك عشرة!!

شعلانيات:

- كيف تقنع الغصن المكسور أن الريح قد اعتذر؟!
- لا تركن سعادتك على باب أحد
هناك سبع سماوات تتسع لك ولأمنياتك!
- فاقد الشيء، يتحدث عنه كثيراً!
- إن لم تترك أثراً جميلاً فلا تترك عكس ذلك
فعدم ذكرك أفضل من ذكرك بسوء!



العالم ينتظر...!

النجوم... يترقبون الموعد
المشاهدون والنقاد... **قالوا كلمتهم**

نتائج استفتاء «سيدتي»
لمسلسلات وبرامج رمضان 2020
في العدد المقبل

SAYIDATY.**NET**



بعد تحديث «منظّمة الصحّة» توصياتها

حقيقة الكمامات في الوقاية من عدوى «كورونا»

تغيّرت توصيات «منظّمة الصحّة العالميّة» في شأن الكمامات؛ فقد أوصت «المنظّمة» أخيرًا بارتدائها للحدّ من انتشار فيروس «كورونا» المستجدّ، لكنّها حذرت من أمور أخرى مرتبطة بارتداء تلك الكمامات.

بيروت ـ ماغي شمّا



الدكتور بلال كرامي.

يوضح الاختصاصي في الصحّة العامّة الدكتور بلال كرامي لـ«سيدتي» أن وباء «كوفيد_19» الناتج عن فيروس «كورونا» المستجد ينتشر بسرعة، فيما لا تزال الدراسات المتعلّقة غير كافية، لذا كانت «منظّمة الصحّة العالميّة» بحاجة إلى الوقت حتّى تجري دراسة على فعاليّة الكمامات في الوقاية، حتّى خلصت أخيرًا إلى التوصية بضرورة ارتدائها من قبل الأفراد السليمين للوقاية، بخاصّة مع بدء فك الحظر، ومعاودة الاختلاط». ويضيف د. كرامي أنّ «هناك مستجدّات في شأن التوصيات، وفق ما تظهره البحوث والخبرات في مناطق جغرافيّة؛ بعد أن كانت التوصيات بدايةً لا ترى ضرورة في ارتداء السليمين للكمامات، مع كلّ ما رافق الأمر في بداية الجائحة من نفادها في مناطق كثيرة في العالم، ما جعل الأشخاص الذين هم بحاجة ماسة لارتدائها، مثل: العاملين في القطاع الصحّي يفتقدون إليها. لذا، صدرت توصيات «المنظّمة» القائلة إنّ الكمامات يجب أن تستخدم من العاملين في القطاع الصحّي وليس العامّة التي تلتزم بالحجر المنزلي».

أنواع الكمامات

هناك نوعان أساسيّان من الكمامات:

| **الكمامة الجراحيّة:** تحتوي على فيلتر في داخلها، وهي إجمالًا تمنع خروج الرذاذ من المصاب إلى الآخر، ما يعني أنّ الهدف من ارتدائها هو حماية الطرف الآخر، لذا فإنّ وضعها ضروري لأي فرد يعاني من العوارض، أثناء الاحتكاك مع الآخرين. ولكن في الوقت عينه، فإنّ الكمامة الجراحيّة (يرتدي المرء جهة الفيلتر إلى الداخل)، تحمي مرتديها من دخول رذاذ العطاس أو السعال أو اللعاب أو الميكروبات ذات الحجم الكبير عبر الفيلتر، فيما لا تسمح هذه الكمّامة أن ينقل مرتديها إلى آخر الرذاذ والجزيئات الصغيرة.

| **الكمامة N95:** هي أكثر فعاليّةً مُقارنة بالكمامة الجراحيّة، لكونها تحتوي على فيلتر يقي الفرد الذي يضعها من أي رذاذ آت من آخر. وفي حال علق الرذاذ العطاس أو السعال... على الكمامة، فهو لا يخترق الفيلتر. علمًا أنّ تسمية الكمامة ترجع إجمالًا إلى أنّها

تحمي مرتديها بنسبة 95 ٪ من التقاط أي فيروس. لذا، منذ بداية انتشار «كورونا» المستجدّ، نصحت «منظّمة الصحّة العالميّة» كلّ العاملين في القطاع الطبّي بارتداء هذه الكمامة، أثناء التعامل مع المصابين بـ«كورونا» أو أولئك المشتبه بإصاباتهم. وأوصت «مراكز السيطرة على الأمراض» في الولايات المتحدة بدورها، بارتداء هذا النوع من الكمامات، كلّ الأطفال الذين يعانون من مشكلات في جهاز المناعة، والمسنّين.

مع انقطاع نوعي الكمامات المذكورين آنفًا في بعض الدول، راج استخدام الكمامات منزليّة الصنع، والمعدة من القماش. وفي هذا الإطار، ينصح بصنع الكمامة من ثلاث طبقات من القماش القطني، بعيدًا عن البوليستر، لأن الأخير نسيج صناعي قد يتسبّب بالاختناق! توضع هذه الكمامة من قبل كلّ فرد يخرج من منزله، بخاصّة في الأماكن المكتظّة، ووسائل النقل العامّة، لأنه يتعذّر الإبقاء على المسافة الآمنة بين فرد وآخر. على غرار نوعي الكمامات سالفي الذكر، تعمل الكمامة منزليّة الصنع على التخفيف من انتشار الفيروس. وعند إزالة الكمامة المعدّة منزليًا، يفضّل وضعها في كيس من البلاستيك محكم الغلق، وعند إعادة استعمالها يجب التقاطها من الرباط ووضعها على الوجه بدون لمسها باليدين.

4 ساعات

تُستخدم الكمامة المصنوعة منزليًا لمرّات عدة، علمًا أنه غير المطلوب ارتداؤها بصورة دائمة. مثلًا: لا داعي لوضع الكمامة عند قيادة المرء السيارة بمفرده أو صحبة أفراد المنزل، وفي البيت، شريطة الحفاظ على المسافة الآمنة (من متر ونصف المتر إلى مترين) بين أفراد العائلة. عند الشعور بأن الكمامة أصبحت رطبة يجب غسلها على درجة حرارة عالية، وإعادة ارتدائها. أمّا الكمامة الجراحيّة فتستخدم لمرّة، وليس لأكثر من أربع ساعات. وينسحب الأمر على الكمامة N95.

قبل ارتداء الكمامة، مهما كان نوعها، يقول د. كرامي: «يجب تعقيم اليدين جيّدًا بمادة كحوليّة لعشرين ثانية أو بالماء والصابون لثلاثين ثانية على الأقلّ، ثمّ توضع الكمامة وتحكم جيّدًا على على مستوى الأنف، بصورة تغطّي الأنف والفم والذقن». ويضيف د. كرامي: «يمنع لمس الكمامة من الأمام، أثناء ارتدائها. وفي حال الاضطرار إلى ذلك، يجب المسارعة إلى تعقيم اليدين. وعند نزع الكمامة، لا يجب لمسها باليدين بل التقاطها من الرباط، مع إحناء الرأس قليلًا إلى الأمام. وتتلف مباشرةً، وتُغسل اليدان بعدها».

عمومًا، لا يُفضّل ارتداء الكمامة المحكمة جيّدًا على الوجه طويلًا من قبل الأفراد الذين يعانون من مشكلات رئوية أو من الانسداد الرئوي المزمن، إذ يمكن أثناء التنفّس، مع وضع الكمامة، أن يرتفع ثاني أوكسيد الكربون، وبالتالي تسوء الحالة! لهذه الفئة تحديدًا، يجب تجنّب التواجد في الأماكن المكتظّة والالتزام بمبدأ العزل المنزلي أو الحفاظ على مسافة تتجاوز المتر بين الأفراد المصابين والآخرين، بخاصّة أنّه في الجوّ الحار تشكو الغالبيّة من الجفاف وضيق التنفّس.

في ما يخصّ ممارسي الرياضة، لا يجب وضع الكمامة أثناء بذل مجهود بدني كبير، إذ قد يتسبّب عكس ذلك بخفض الأوكسيجين، ويؤدي إلى فقدان الوعي، والوفاة في بعض الأحيان! لذا ليس بالضرورة ممارسة الألعاب الرياضيّة خلال هذه الفترة، بخاصّة من المصابين بمشكلات في التنفّس.

من جهة ثانية، تدعو «منظّمة الصحّة العالميّة» أهالي الأطفال دون السنتين من أعمارهم ألا يجعلوهم يضعون الكمامات من أي نوع، وذلك للحدّ من احتمال اختناق الأطفال جرّاء الكمامات، بل الحفاظ على مسافة آمنة بينهم والآخرين.



> قبل ارتداء الكمامة، مهما كان نوعها، يجب تعقيم اليدين. ومن الهام الانتباه إلى عدم لمس الكمامة من الأمام

القفّازات الواقية

ليس من المطلوب من كلّ الناس ارتداء القفازات في أي مكان، للوقاية من «كوفيد_19»، بل حصرًا الأشخاص العاملين في القطاع الصحّي أو الذين يتعاملون مع مصاب بالـ«كوفيد_19» داخل المنزل. فالتسوّق واستعمال الصرّاف الآلي لا يستدعيان ارتداء القفّازات، بل تعقيم اليدين بعد لمس الأسطح.

تلبس القفازات عند الحاجة، بعد تعقيم الأيدي. وتنزع وفق الطريقة الآتية: من الداخل الى الخارج، بواسطة أصبعين، ثمّ تتلف. تعقّم اليدان.

موقف «منظّمة الصحّة» المستجدّ

غيّرت «منظّمة الصحّة العالميّة» موقفها إزاء الكمامات، فأوصت باستخدامها في الأماكن العامّة المزدحمة لوقف عدوى فيروس «كورونا» المستجدّ. ونشرت «المنظّمة» أخيرًا تحديثًا لإرشاداتها شمل توصية للحكومات بمطالبة الناس بارتداء كمامات الوجه المصنوعة من القماش في الأماكن العامّة للمساعدة في الحد من انتشار وباء «كوفيد_19». لكنّها، شدّدت أن الكمامات يمكن أن تزيد المخاطر الصحيّة، إذا قام الناس بتلويثها عن طريق لمسها بأيد متسخة. وقالت في التوجيهات الجديدة المدعومة بنتائج دراسات أجريت خلال الأسابيع الأخيرة إنّ «كمامات الوجه ما هي إلا واحدة من مجموعة من الأدوات التي تُقلّل خطر انتشار الفيروس».

وفي هذا الإطار، علّق المدير العام لـ«منظّمة الصحّة العالميّة» تيدروس أدهانوم جيبريسوس، في مؤتمر صحافي على الإنترنت، قائلًا: «يمكن للكمامات أن تخلق إحساسًا زائفًا بالأمان». وحذّر من أن الكمامات لا يمكن أن تحلّ محل نظافة الأيدي، والتباعد الجسدي أو تعقّب المرضى واتصالاتهم الاجتماعيّة.

إشارة إلى أنّ «المنظمة» قالت في السابق إنّ «لا دليل يدعم أو يدحض استخدام الأصحّاء للكمامات»، وكانت توصي دومًا بقصر استخدامها على المصابين بالوباء، ومن يقدّمون الرعاية لهم.



د. أحمد إسماعيل، أستاذ واستشاري أمراض النساء والتوليد، وخبير العقم العالمي في «كوينز كلينك» بلندن.

«سيدتي» تلتقي الدكتور أحمد إسماعيل
هل العلاقة الحميمة آمنة في ظلّ تفشّي فيروس «كورونا»؟ (1 من 3)

في الحوار الآتي نصّه، يُحدّثنا الدكتور أحمد إسماعيل عن التدابير الواجب مراعاتها، أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، في ظل تفشّي وباء «كوفيد_19»، وعن سلامة الحمل في الظروف الاستثنائيّة الراهنة.

لندن ـ سميرة التميمي

هل ينبغي التوقّف عن ممارسة العلاقة الحميمة، في ظلّ تفشّي فيروس «كورونا» المستجدّ؟

وفق القوانين المعمول بها في إنجلترا، والتي شُرّعت في ظلّ الظروف الاستثنائيّة الراهنة نتيجة تفشّي فيروس «كورونا» المُستجدّ، فإنّه من غير المسموح للزوجين اللذين يعيشان في منزلين منفصلين أن يلتقيا في مكان واحد، ويمارسا العلاقة الحميمة ويبقيا معًا طوال الليل. كما يعتبر الاجتماع بين شخصين من أسرتين منفصلتين في مكان مغلق، وممارسة العلاقة الحميمة أمرًا غير قانوني أيضًا، ويعدّ انتهاكًا للقيود المفروضة للحدّ من انتشار هذا الفيروس. علمًا أنّ هذه القوانين قابلة للتغيير مع مرور الوقت، وتخفيف قيود الحظر الوقائي من الفيروس.

متى تكون ممارسة العلاقة الحميمة آمنة؟

منذ بدء تفشّي وباء «كوفيد_19»، تلقّينا في مركزنا (كوينز كلينيك Queens Clinic) عددًا من الأسئلة حول هذا الموضوع، وكلّها يطلب التوضيح والنصيحة. وفي هذا الإطار، أرى أنّ التدبير الأفضل هو ممارسة العلاقة الحميمة بوتيرة أقلّ من ذي قبل، ممّا يسمح بقدر معقول من الحماية، مع محاولة تجربة أوضاع خاصّة أثناء العلاقة الحميمة يكون فيها الاتصال المباشر بين الزوجين محدودًا، على أن لا تقلّ المسافة بين وجهيهما عن متر في الأقلّ، مع استخدام أقنعة الوجه الواقية وقت الممارسة. وإذا كان بالإمكان، فإن العيش في غرفتين منفصلتين يمكن أن يقلّل من انتقال العدوى من أحدهما إلى الآخر، بخاصّة إذا كان أحد الشريكين أو كلاهما مضطرًا إلى العمل خارج المنزل، ممّا يزيد من احتمال الإصابة بالفيروس. وفي بعض الحالات، قد لا تظهر عوارض الإصابة بصورة واضحة، مع بقاء إمكانيّة انتقال العدوى إلى الشريك الآخر. لذا، أدعو الأزواج أن يكونوا أكثر عقلانيّة، وأن يتجنّبوا ممارسة العلاقة الحميمة على قدر ما يستطيعون، وأن يأخذوا الأمر على محمل الجدّ لأن هذا الفيروس خطير، ويمكن أن يتسبّب بالوفاة!

هل يجدر بكلّ الأزواج أن يلتزموا بالتدابير المذكورة آنفًا؟

التدابير خاصّة بالأزواج الذين يخرج أحدهما أو كلاهما من المنزل للعمل أو للتسوّق، بيد أنّها لا تشمل الأزواج، الذين يعملون من المنزل أو يقومون بنزهات محدودة للغاية في الحدائق العامّة من أجل التريّض، شريطة ألّا يكون لهم أي اتصال بالآخرين، مع تمتّعهم بالصحّة الجيّدة، وعدم ظهور أيّة عوارض لها علاقة بالفيروس. وهؤلاء يمكنهم ممارسة العلاقة الحميمة بشكل طبيعي، بالوتيرة التي كانت عليها قبل تفشّي الفيروس، ولكن مع مراعاة عوامل النظافة المطلوبة، منها: الغسل المتكرّر لليدين واستخدام المطهّرات وقناع الوجه الواقي والحفاظ على مسافة التباعد الاجتماعي والامتناع عن أي قدر من الاتصال بالآخرين عند اضطرارهم إلى الخروج في الهواء الطلق.

هل يمكن أن تساهم العلاقة الحميمة، في انتشار فيروس «كورونا»؟

عادةً ما يكون لعاب الشخص المصاب مُحمّلًا بفيروسات «كورونا» التي يمكن أن تنتقل إلى الشريك، عند ممارسة الجنس عن طريق الفم أو عند التقبيل، لأنّ اللعاب يمكن أن ينتقل إلى أماكن أخرى من الجسم، مثل: المهبل. ولكن هل يبقى الفيروس في الأخير؟ هذا السؤال لا يمكن الإجابة عليه بسبب افتقارنا إلى المعلومات العلميّة التي تؤكّده أو تنفيه، ولا بدّ من أخذ عيّنات من المهبل، للتأكد من وجود الفيروس، وأيضًا أخذ التاريخ الطبي الجنسي للمرأة، ثمّ جمع هذه المعلومات مع بعضها، وهذا ما لم يحدث حتّى اليوم. وفي هذا الإطار، أنصح النساء بمحاولة ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة، بطريقة لا تجعلهن قريبات من نقطة تبادل اللعاب، وأن يأخذن حذرهن، لأن الدراسات المستقبليّة قد تؤكّد وجود عوامل خطر من اللعاب. ولا بدّ من أخذ كل هذه الاحتياطات، وإذا كان بالإمكان؛ فالتباعد بين الزوجين في العلاقات الحميمة تحت هذه الظروف يكون أفضل للسيطرة على انتشار الفيروس وحدوث العدوى.

هل هنالك طرق أكثر أمانًا في ممارسة العلاقة، أثناء الحظر؟

لا يعني الحظر المفروض من السلطات، اتقاءً من انتشار وباء «كوفيد_19»، إيقاف كل أشكال العلاقة الحميمة، وبشكل مطلق بين الأزواج، لأنّ هنالك بعض أشكال التواصل مع الشريك التي يمكن أن تديم هذه العلاقة، على الرغم من توصيات التباعد الاجتماعي المعمول بها في هذا الظرف الاستثنائي، ومنها: استخدام التكنولوجيا الحديثة في إجراء المحادثات الهاتفيّة الصوتية أو المرئية التي تساعد في ممارسة العادة السريّة أو اللجوء إلى ممارسة الجنس عبر الهاتف، وكل هذا يتوقف على الزوج والزوجة، ومدى استجاباتهما لمثل هذه العلاقات البديلة، في ظلّ تفشّي جائحة فيروس «كورونا» المستجد.

راسلونا على ايميل:
samira.altamimi@sayidaty.net
وابعثوا لنا كل ما يدور في أذهانكم من أسئلة تتعلق بالأمراض النسائية والتوليد والعقم وسيتولّى الدكتور أحمد إسماعيل الإجابة عنها.



بعد فكّ الحظر
طرق خسارة الوزن الناتج عن التوتر

عانت غالبيّة الناس، من مستويات عالية من القلق والتوتر والإجهاد جرّاء ملازمة المنازل للوقاية من وباء «كوفيد_19» ودفق الأخبار المُتعلّقة بالإصابات المرتفعة والوفيات وتراجع أحوال الاقتصاد العالمي... مع بدء فكّ الحظر الوقائي في معظم الدول، سواء بصورة جزئيّة أو تامّة، يتحدّث كثيرون عن كيلوغرامات زائدة في أوزانهم جرّاء الشدّة (سترس)، الشدّة التي لا تزال تُلازمهم، فكيف يمكن خسارة هذا الوزن الزائد؟

بيروت - ماغي شمّا



معلومٌ أنّ الشدّة التي لا ينجح المرء في السيطرة عليها، تؤثّر في سلوكيّات الأكل التي يتبعها وكمّ الطعام المُتناول خلال النهار، مع الميل إلى «الأطعمة المريحة» عالية السعرات والغنيّة بالسكّريات والدهون، كالحلويات والوجبات المقليّة. ومن هنا، ولد مصطلح Stress eating أو «الأكل نتيجة الستْرس».

تؤدّي مستويات الشدّة العالية إلى ارتفاع هرمون الإجهاد، وهو الـ«كورتيزول»، الذي يمكن أن يزيد الشهيّة، ويتسبّب بترسّب الدهون في منطقة البطن.

ومع ملازمة المنزل، من المرجّح أنّ غالبيّة الناس لاحظت تناول الوجبات الخفيفة بشكل متكرّر، أو الأكل لتزجية الوقت، والتراخي في شأن النشاط البدني، والسهر لساعات متأخّرة والخمول. ويتصل بضعف جودة النوم، إفراز هرمون الـ«جريلين»، ممّا يزيد الجوع والرغبة الشديدة في تناول «الأطعمة المريحة».

فقدان الوزن المكتسب جرّاء الشدّة

الشعور بالضغط جرّاء الجائحة أمر لا مفرّ منه بحسب اختصاصيّة التغذية والصحّة العامّة مليكة القطّان، وهو قد يلازم كثيرين حتّى مع التخفيف من إجراءات الحظر الوقائيّة.

سؤال «سيدتي» الاختصاصيّة القطّان عن كيفيّة التخفيف من آثار الشدّة (سترس) على عقولنا وأجسادنا، من أجل إنقاص الوزن المُكتسب أثناء الحجر الصحّي، تجيب عنه، مُعدّدة الخطوات الآتية، التي تناسب المرأة بخاصّة.

| تُفيد تجربة تقنيّات إدارة الإجهاد، لمكافحة زيادة الوزن المرتبطة بالتوتّر، وفق الآتي: قبل تناول أي طعام، اسألي نفسكِ: «لماذا أرغب في تناول الطعام؟ هل أنا جائعة حقًّا أم أشعر بالتوتر أو القلق؟». إذا كنتِ تميلين إلى تناول الطعام عندما لا تكونين جائعةً، ابحثي عن وسيلة أخرى تلهيك. وقد تحتاجين أيضًا إلى الاحتفاظ بسجلّ تدوّنين فيه عاداتك في تناول الطعام للتعرّف إلى كيفيّة التغلّب عليها؟

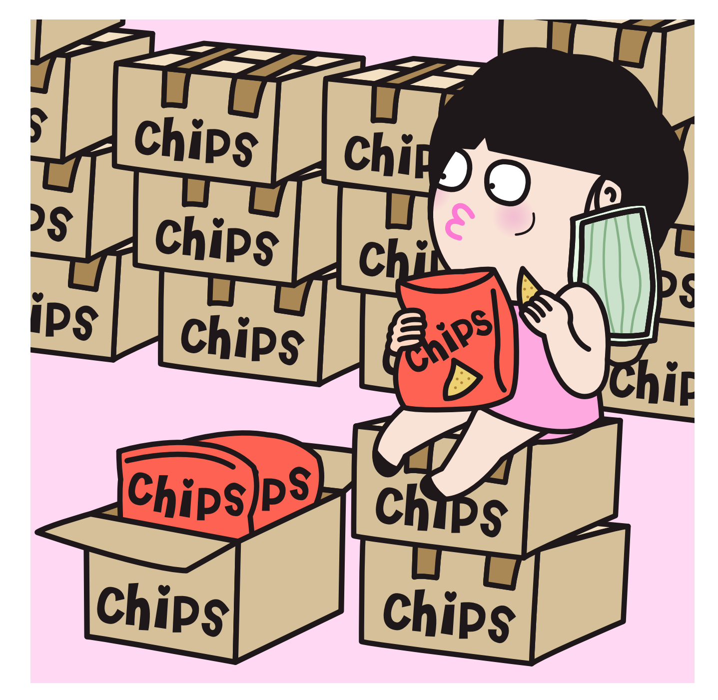
| تأكّدي من تناول ثلاث وجبات رئيسة ووجبة خفيفة في اليوم، فقد بيّنت الدراسات أنّه إذا لم تخطّطي لوجباتك، فقد تأكلين بصورة تلقائيّة، ممّا يُساهم في زيادة الوزن. من جهة ثانية، ينفع استخدام الأطباق الصغيرة، ما يقود إلى تناول كمّ أقلّ من الطعام. إشارة إلى أنّ تجاوز وجبات الطعام ليس نافعًا، وهو لا يخفّض كمّ الطعام المستهلك على المدى البعيد. وإذا كنتِ في عجلة من أمرك، تناولي قطعة من الفاكهة. وضعي في حسبانك تضمين معظم مجموعات الطعام في وجباتك، مثل: الحبوب الكاملة والبروتينات والفواكه والخضراوات.

| لا يزال البعض يحسب ألف حساب قبل طلب خدمة توصيل الطعام من مطعمه المُفضّل، خوفًا من العدوى. ينسحب الأمر على ارتياد أي مطعم. وفي هذا الإطار، تدعو الاختصاصيّة القطّان إلى التمسّك بذلك، والتركيز على الأكل المنزلي. وعند الرغبة إلى الخروج، مع بدء التخفيف من إجراءات الحظر في بعض الدول، يُفضّل اختيار المطاعم التي تُقدّم أطعمة كاملة وصحيّة؛ استهلّي وجبتك بطبق السلطة، مع اختيار تتبيلة خفيفة لها، مثل: الخردل أو عصير الليمون الحامض أو الخلّ البلسمي. في شأن الطبق الرئيس، ابحثي في لائحة الطعام عن الطعام المشوي، أو ذلك المطهوّ على البخار، بعيدًا من المقلي منه، أو المطهوّ بالزبدة (الدسم). في المقهى، تدعو الاختصاصيّة القطّان إلى تجنّب شرب المشروبات التي تحتوي على الكريما ورقائق الشوكولاتة والكراميل، لأنها قد «تعجّ» بالسعرات الحراريّة. ومن النصائح أيضًا البعد عن طلب المشروبات الغازية وعصائر الفواكه. وبالمقابل، التزمي بالقهوة السوداء أو الشاي أو المشروبات العشبيّة، في المقهى.

| من المُفيد اتخاذ قرار المداومة على ممارسة النشاط البدني؛ ربّما صالة الجيم المفضّلة لديك لا تزال مغلقة، لكن الركض في الهواء الطلق أو الهرولة أو حتّى المشي يساعد في الحدّ من التوتر عن طريق إطلاق هرمونات جيّدة، وهو ما يُساعدك في فقدان الوزن عن طريق إحراق بعض السعرات الحراريّة.

| إلى الأكل الصحّي، من الهامّ النوم في الليل لساعات كافية، مع الخلود إلى النوم والاستيقاظ في الموعد عينه.

> قبل تناول أي طعام، اسألي نفسكِ: «لماذا أرغب في تناول الطعام؟ هل أنا جائعة حقًّا أم أشعر بالتوتر أو القلق؟»

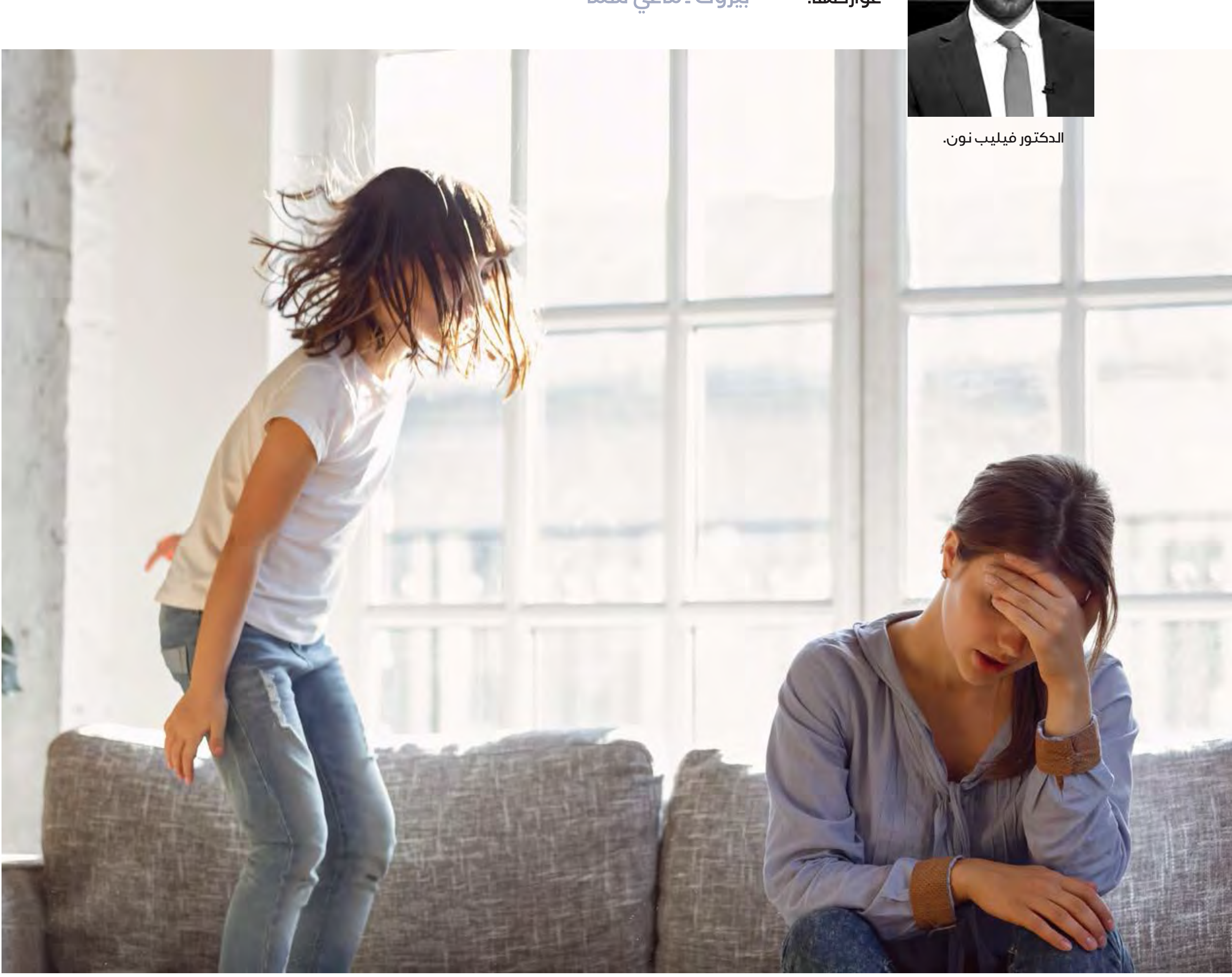


لا لوصم الأطفال كثيري الحركة بسوء التربية

تتردّد شكاوى الأهالي المتعلّقة بفرط حركة أطفالهم، وبعجزهم عن السيطرة عليهم؛ فهل حركة الأطفال المفرطة عبارة عن سلوك أم حال مرضيّة؟
الاختصاصي والمعالج النفسي ومؤسّس وصاحب عيادة PEACE OF MIND CLINIC الدكتور فيليب نون، يوضح في الآتي، ماهيّة حركة الأطفال المفرطة، ومخاطرها؟ ويقدّم بعض الحلول للأهل للحدّ من عوارضها.

بيروت - ماغي شمَّا

الدكتور فيليب نون.



اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه عند الأطفال، عبارة عن متلازمة وراثيّة تتعلّق بمشكلات في عمليّات الدماغ الخاصّة بمهارات الأداء التنفيذي، التي تشمل وظائف هامّة، مثل: الوعي الذاتي والكبت والذاكرة العاملة غير اللفظيّة والذاكرة العاملة اللفظيّة والتنظيم الذاتي العاطفي والدافع الذاتي والتخطيط وحلّ المشكلات.



الوراثة مسؤولة

بخلاف ما كان يُقال سابقًا، لا ينجم اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه عن قلّة تلقّي الطفل للحنان الأبوي أو ضعف الرابط بالأمّ أو التعرّض إلى إصابة في الرأس جرّاء السقوط أو إلى صدمة مؤلمة. كما لا ينجم الاضطراب عن كثرة قيام الطفل باللعب الإلكتروني أو الإفراط في مشاهدة التلفزيون أو قلّة النشاط البدني أو المغالاة في تناول السكّريات، فسبب الاضطراب هو اختلافات كيميائيّة وهيكليّة وترابطيّة بالدماغ تنتج غالبًا من الوراثة.

تُقسّم المراجع المُتعلّقة بالاضطرابات النفسيّة DSM5 من سنة 2013 وحتّى اليوم، اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه إلى ثلاثة أنواع: النوع غير المنتظم غالبًا، والنوع الذي يعبّر عن حالة المعاناة من الإفراط الحركي والاندفاع، والنوع المشترك بين النوعين السابقين.

الطبيب المتخصّص هو من يشخّص الحالة

قد يدفع هذا الاضطراب بالمصاب إلى أن يعاني من إفراط في الحركة ومن سلوكيّات اندفاعيّة، لا سيّما الصعوبة في التركيز أو الجلوس طويلًا (أو التزام الهدوء لساعات)، مع الإشارة إلى أن قسمًا من الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب منذ الصغر، قد تُلازمهم «المتلازمة» في الكبر.

وبحسب الإحصائيّات الدوليّة المتعلّقة المتوافرة، تبيّن أن الأولاد هم أكثر تعرّضًا من البنات للمعاناة من هذا الاضطراب. تشمل العوارض الأكثر شيوعًا للاضطراب: الصعوبة في التركيز على أمر واحد، ونسيان القيام بالواجبات، والصعوبة في الالتزام بالهدوء، وقطع حديث الآخرين للكلام. أمّا في صفوف البنات، فتتردّد حالات الشرود الذهني، وبدلًا من زيادة الحركة هناك كثرة في الكلام. الجدير بالذكر أن العديد من العوارض تتشابه في تصرّفات الأولاد، لذا يصعب التمييز بين المصاب منهم والسليم، وهو ما يجعل الطبيب النفسي المتخصّص وحده قادرًا على تمييز الحالة، بعيدًا من المعلّمات في المدرسة والأطباء غير المتخصّصين. وقد أظهرت بحوث في بعض البلدان أنّ طفلًا من أصل كلّ 10 أطفال تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و17 منها، يعاني من اضطراب فرط النشاط وقلّة التركيز. وعادةً هناك رابط كبير بين الاضطراب المذكور والمشكلات الأكاديميّة، إذ تعاني هذه الفئة من الأطفال من صعوبة في التفوّق بالتعليم العادي، لذا يمكنها الإفادة أكثر في مدارس التعليم الخاص
.

عقاقير وعلاج سلوكي معرفي

أظهرت البحوث أن العلاج الأكثر فعاليّة لهذا الاضطراب، هو مزيج من الأدوية والعلاجات، فالعقاقير الطبيّة تعمل على إدارة الوظائف الدماغيّة، فيما العلاج يعمل على الأفكار اليوميّة والسلوكيّات وعلى تطوير استراتيجيّات التأقلم. ويندرج تحت العلاجات كلّ من العلاج السلوكي المعرفي، والممارسة المستندة للذهن أو ما يعرف بالتأمّل الواعي mindfulness، وهو عبارة عن أساليب العلاج التي تعود إلى الاستدراك والعمل على ما يحدث في الدماغ. تركّز هذه التقنيات على تحديد الحواجز الداخليّة والخارجيّة لسلوكيّات التكيّف، والعمل على تطوير مهارات جديدة ليستخدمها الطفل حتّى يتمكّن من التخلّص من العوارض التي يشكو منها.

ويوضح د. فيليب نون لـ«سيدتي» أنّ «مجتمعاتنا العربيّة توصم الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب بسوء التربية، وغالبًا ما تلقي اللوم على الأهل في هذا الخصوص، لو أنّ في الواقع لا مسؤوليّة للأهل تجاه هذا الأمر». ويضيف د. نون أنّ «المعالج يعمل على تخليص الأهل من أي إحساس بالذنب يمكن أن ينتج عن هذه الصعوبات». ويخلص إلى أنّ ليس الحق على الطفل أو على الأهل، بل الأمر متعلّق بالعامل الوراثي والوظائف الدماغيّة.

> الأولاد هم أكثر تعرّضًا من البنات للمعاناة من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

كيف يساعد الأهل الطفل كثير الحركة داخل المنزل؟

يعدّد د. فيليب نون، في الآتي، بعض النقاط المُساعدة أهل الولد أو البنت كثيري الحركة داخل المنزل:

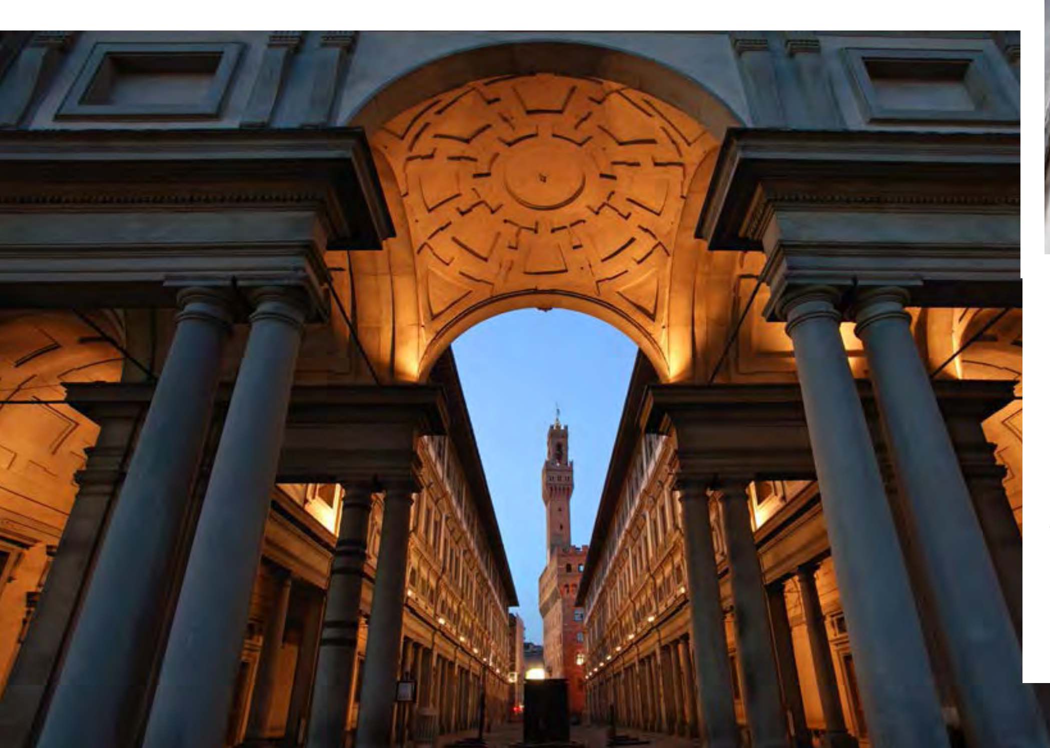
- من الهامّ وضع برنامج يومي للطفل، حتّى يعتاد على النظام. ويُساعد استخدام المنبّه في هذا الإطار، كما تقديم الغذاء الصحّي للطفل، وتنظيم مواعيد النوم والاستيقاظ والطعام.
- من الهامّ تشجيع الطفل على الحركة، من خلال جعل الرياضة ضمن ساعات البرنامج، لدورها في تفريغ طاقة الطفل كثير الحركة.
- من المُفضّل تقسيم مهام الطفل إلى خطوات سهلة.
- من الواجب العمل على الحدّ من تعرّض الطفل إلى عوامل من المُمكن أن تلهيه، كالتلفاز، وبالتالي الامتناع عن تشغيله لساعات طويلة. وينسحب الأمر على الموبايل والـ«تابلت»، لأنّ الشاشات الذكية تزيد بعض عوارض الاضطراب، وهو ما يستدعي تحديد أوقات استخدامها.
- من المُفيد تعليم الطفل التفكير بصوت عالٍ، وذلك لمساعدته في ترتيب أفكاره.
- من الناجع تعليم الولد والبنت كثيري الحركة أهميّة الانتظار، فلا يحصلان على مرادهما في الوقت نفسه، مع عدم قطع الأهل حديثهم للرد على أحدهما.
- من الهامّ إعطاء وقت لاستراحة الطفل كلّ 30 دقيقة (أثناء وقت الدراسة، مثلًا).



5 محطّات في فلورنسا في جولة افتراضيّة

فلورنسا، عاصمة منطقة توسكانا الإيطاليّة، وجهة سياحيّة عالميّة تحفظ «كنوز» عصر النهضة، في فنّ العمارة، وهي كانت مركزًا هامًّا للتجارة في العصور الوسطى، وقد ولّدت حركة النهضة الإيطاليّة. يرجع الفضل إلى فلورنسا أيضًا في التعريف بالعديد من الفنّانين والمخترعين والكتّاب والعلماء والمستكشفين، بالإضافة إلى فنّ الأوبرا وعملة الفلورين، التي انتزعت أوروبا من العصور المظلمة.
في الآتي، خمس محطّات في فلورنسا، في جولة افتراضيّة.

إعداد: ماغي شمّا





معرض أوفيزي

استغرقت الأعمال عشرين سنة حتّى يرتفع معرض (غاليري) أوفيزي؛ هو قصر تتخذ عماراته هيئة حرف «يو» اللاتيني في مدينة فلورنسا، وكان من المفترض بحسب التصميم الأصلي في سنة 1580 أن تشغله مكاتب حكوميّة، ثمّ تحوّل إلى متحف في الوقت الذي كان آخر شخص من عائلة ميديشي قد توفّي في سنة 1743، وذلك لحفظ القطع الفنيّة الهائلة الخاصّة بالعائلة. يعتبر المكان أحد أقدم المتاحف الفنيّة، والأكثر شهرةً في العالم الغربي.

• **للزيارة الافتراضيّة:** HTTPS://WWW. UFFIZI. IT/EN/ONLINE-EXHIBITIONS/UFFIZI-VIRTUAL-TOUR

جسر فيكيو

يعدّ الجسر أحد رموز مدينة فلورنسا، وهو يقطع نهر أرنو عند النقطة الأكثر ضيقًا، ويرجع بناؤه الأول إلى العصر الروماني، بيد أنه تضرّر لمرّات جرّاء فيضان النهر. في سنة 1080 كان الجسر خشبيًّا، ثمّ شُيّد جسر حجري ذو خمسة أقواس في سنة 1170 وقد دمّر في سنة 1333 بفعل أحد أعنف الفيضانات. بعد بناء الكورنيش، أعيد تشييد الجسر في سنة 1345، وهو الجسر الوحيد الذي لم يدمّره الألمان أثناء انسحابهم خلال الحرب العالميّة الثانية في سنة 1944. الجسر هو الأكثر تصويرًا من سائحي فلورنسا، ويشتهر بأقواسه الثلاثة المجزأة: تكثر متاجر المجوهرات، التي تحيط بالمكان. يأتي العديد من الزائرين إلى هناك للتسوّق والتقاط الصور. في الليل، تبدو المناظر خلّابة، عندما تنعكس الإضاءة من الجسر على الماء!

• **للزيارة الافتراضيّة:** HTTPS://WWW.TOURISTTUBE.COM/THINGS-TO-DO-IN-FLORENCE/PONTE-VECCHIO-360



معرض أكاديميّة فلورنسا

يشتهر المعرض بضمّ منحوتات مايكل أنجلو، المنحوتات التي تجذب مئات الآلاف من الزائرين، الذين يُرحّب بهم المتحف كلّ عام، بخاصّة تمثال دافيد. الأعمال الأخرى المعروضة هي لوحات فلورنسية من القرنين الخامس عشر والسادس عشر، بما في ذلك أعمال ساندرو بوتيتشيلي، وأخرى من عصر النهضة، ومتحف الآلات الموسيقيّة.

• **للزيارة الافتراضيّة:** HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=9LWTVBQBZYY

قصر فيكيو

تشغل بلديّة فلورنسا قصر فيكيو راهنًا، والأخير يعدّ من المباني الأكثر أهميّة في فلورنسا، وهو فسيح، ويطلّ على ساحة جذّابة (بيازا ديلا سينيوريا) التي لطالما شكّلت المركز السياسي لفلورنسا منذ القرن الرابع عشر، وكانت مركزًا للفعاليّات الاحتفاليّة والتجمّعات والمهرجانات منذ ذلك الحين. بُني القصر في القرن الثاني عشر؛ سكنته عائلة ميديشي ذات النفوذ، كما شغلته هيئة الحكم العليا في فلورنسا لستّة قرون. منذ سنة 1872، استُخدم القصر جزئيًّا كمتحف، وقاعة للمدينة. يحتوي هذا القصر المثير للإعجاب على مجموعة كبيرة من الأعمال الفنيّة، التي تشمل اللوحات الجداريّة والمنحوتات والسقوف المطليّة والمنحوتات المُعقّدة والمنسوجات التي تصوّر أحداثًا تاريخيّة. يُسمّى القصر أيضًا بـ«القصر القديم».

• **للزيارة الافتراضيّة:** HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=2DFBZZOMJCU



حديقة بوبولي

تقع الحديقة خلف قصر بيتي؛ يرجع قرار بناء حدائق بوبولي إلى عائلة ميديشي، في القرن السادس عشر. الحدائق الإيطالية الجذّابة هي موطن لعدد كبير من التماثيل والنوافير، وقد مرّت في مراحل متعددة شملت أعمال التوسعة وإعادة الهيكلة. تبلغ مساحتها 45 ألف متر مربّع. راهنًا، الحدائق عبارة عن متحف في الهواء الطلق يضمّ الآثار الرومانيّة، بالإضافة إلى أعمال أخرى.

• **للزيارة الافتراضيّة:** HTTPS://WWW.TOURISTTUBE.COM/THINGS-TO-DO-IN-FLORENCE/BOBOLI-GARDENS-360



المرايا في الديكور الداخلي

لا تقتصر وظيفة المرايا في الديكور على تجميل المساحة، بل هي توحي بالفسحة، عندما تحلّ في غرف ضيّقة، كما تُحوِّل الأمكنة المظلمة إلى مُضيئة. أشكال المرايا عديدة، وهي قابلة للدمج مع الخشب والحجر وورق الجدران...

بيروت ـ ماغي شمّا

تطلع «سيدتي» من مهندسة الديكور ريهام فرّان، في الآتي، على مجموعة من الأفكار المساعدة في توظيف المرايا داخل كل غرفة من غرف البيت.



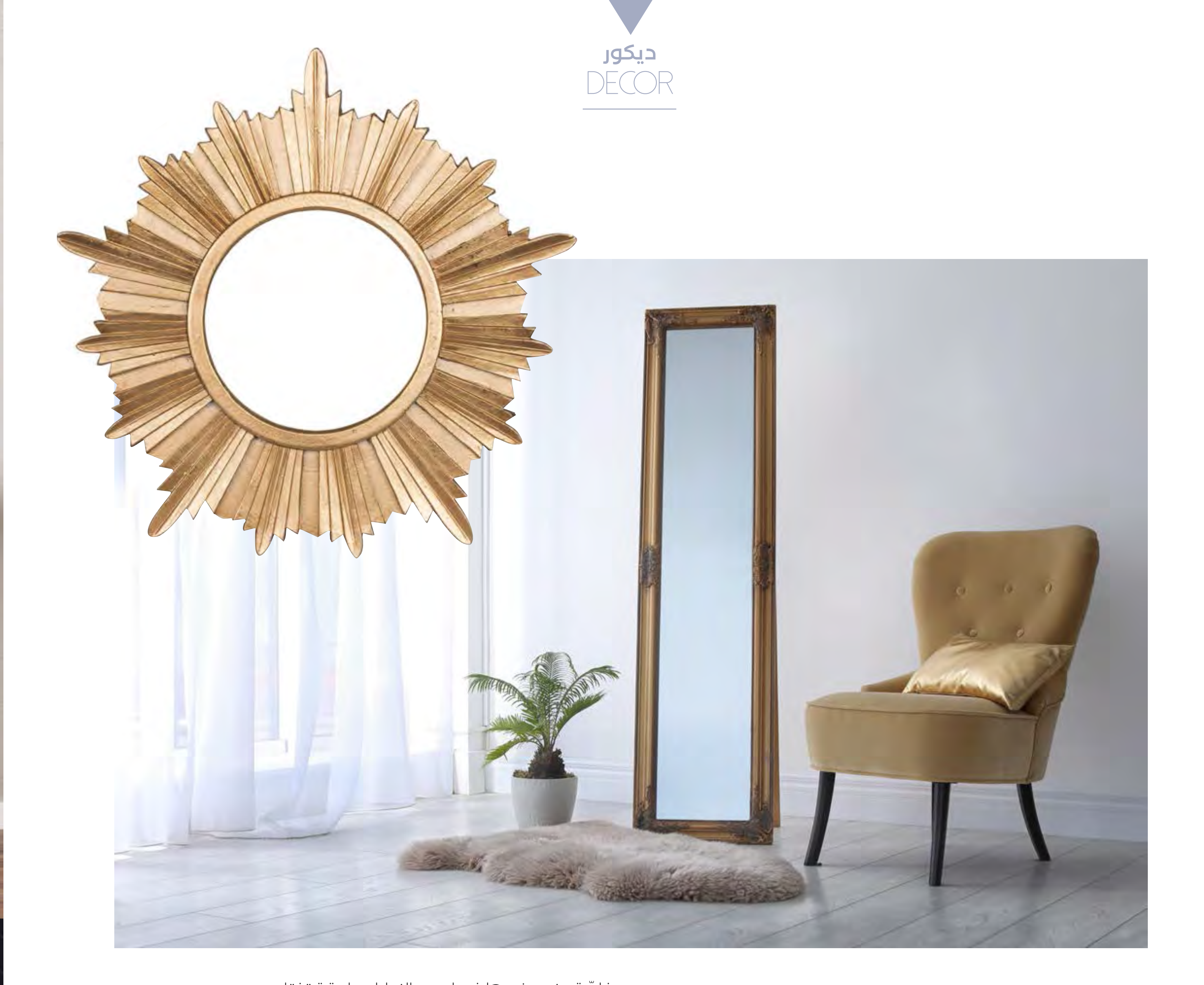


المرايا والخشب في المدخل

في المساحة الخارجيّة المحيطة بالشقّة السكنيّة، لا مكان للمرآة كبيرة الحجم، إنّما تثبّت واحدة صغيرة أو متوسّطة الحجم على علوّ معيّن، ممّا يعكس الفسحة. ومن أفكار التزيين في هذه المساحة: تثبّت قطعة من البلاط (أو أي تصميم) أسفل المرآة.
في المدخل الداخلي للشقّة، يُغطّى الجدار الذي يُقابل الباب الخارجي بمرآة مستطيلة الشكل تمتدّ من الأرض إلى السقف. ولرفع قيمة الديكور، تقسّم المرآة، عن طريق لصق رفّ من الخشب على ارتفاع متر عليها. كما توضع طاولة (كونسول)، بغضّ النظر عن طرازها، أمام هذه المرآة. ويمكن دعم هذه المرآة بالحجر أو ورق الجدران أو الطلاء أو الديكور الخشب المُزوّد بإنارة مخفيّة.

المرايا على علوّ مرتفع في الممرّات

لا تُستخدم المرايا على علوّ منخفض؛ بل هي تثبّت على علوّ 110 سنتيمترات، مع إكساء أسفل الجدار بالخشب. وثمّة فكرة أخرى تقضي بتثبيت أربع مرايا مؤطّرة من أول الممرّ إلى آخره، وبشكل متواز. علمًا أن المرايا تعكس الإضاءة.



في الصالون: المساحة محدّدة لأشكال المرايا

| في الصالون المفتوحة مساحته على ركن الطعام تثبّت المرايا على جدارين متقابلين، علمًا أنّه كلّما كان الصالون ضيّقًا توضع المرايا كبيرة الحجم على هيئة مستطيل (بعيدًا من المرايا المقسمة). ويدعّم الجدار الذي يحمل المرايا بالإضاءة (أبليكات).

| ثمّة فكرة تقضي بتثبيت المرآة، بصورة تبدو فيها نافرة عن الجدار، مع تزويدها بإنارة مخفيّة، ممّا يُحقّق وهجًا خلف المرآة. توضع أسفل المرآة أريكة أو مجموعة من النباتات أو ديكور خشب.

| عند وجود واجهة كبيرة، توضع قبالتها مرآة، ما يعكس مدى في المساحة.

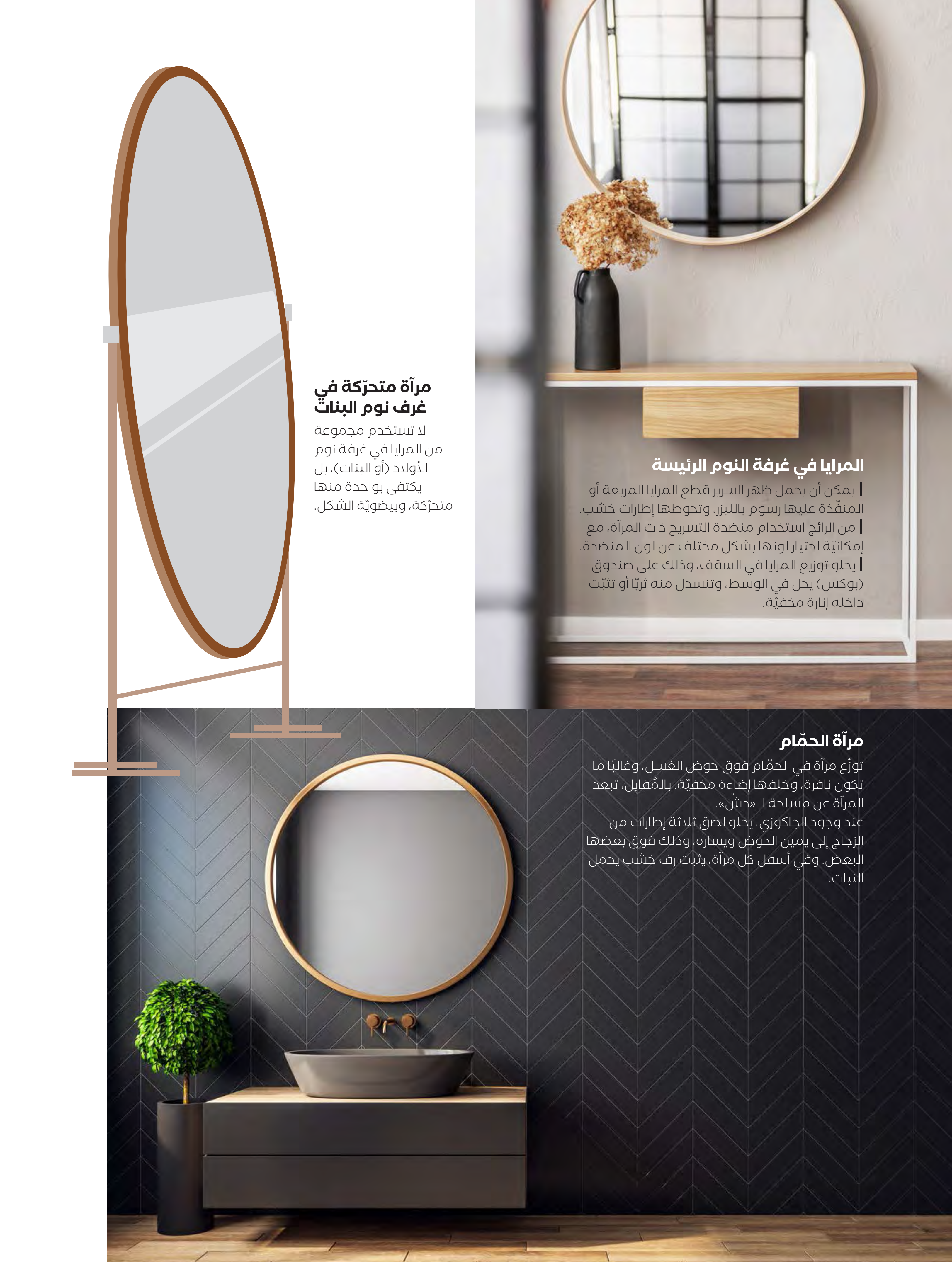
| عند وجود نوافذ صغيرة، توضع المرآة في صدر الصالون، بشكل متواز على السفرة، لتعكس مدى بين الصالون وركن السفرة. وفي هذا الإطار، يُفضّل اختيار المرآة المخليّة من أي تصميم، لأنّ المرآة ذات التصميم المقسّم أو تلك التي تحمل ديكورًا معيّنًا لا تحقّق الفسحة في المساحة الضيّقة. أمّا إذا كان الصالون فسيحًا، فيمكن اختيار المرآة ذات التصميم، بخاصّة عند وضعها في إحدى الزوايا، بطريقة تختار رفيعة وطويلة أو مقسّمة على هيئة مربّعات، مع وضع زوجين من المقاعد الفرديّة أمامها. وفي هذه الزاوية، يجذب تصميم جدار مكسوّ من الأعلى إلى الأسفل بالمرايا المُقطّعة على هيئة مربّعات أو دوائر أو مشغولة بالليزر أو تحمل رسمة معيّنة.

| من الرائج استخدام ثلاث مرايا ذات أحجام مختلفة في الصالون الفسيح، مؤطرة بإطارات تتجاوز أحجامها، وتتخذ هيئة شموس أو أقمار. إشارة إلى أنّ إطارات المرايا مختلفة الأشكال، وبعضها يتخذ هيئة جذوع الأشجار أو مشغولًا من مادة الـ«كروم»، كما أن تقنيّة الليزر تضفي الفخامة على المرايا.

| إذا كان الصالون ضيّقًا، تثبّت المرآة على الجدار، حتّى تشغل نسبة 80 % من حجمه، لتحمل المساحة المتبقية أيّة مادة ديكور. ومن الأفكار: تثبّت المرايا على جدار غرفة السفرة، على أن تكون عبارة عن مستطيلات.

حضور «خجول» في المطبخ

قلّما تحضر المرايا في المطبخ، وربما تقتصر على الدرفات اللمّاعة فوق حوض الجلي.



مرآة متحرّكة في غرف نوم البنات

لا تستخدم مجموعة من المرايا في غرفة نوم الأولاد (أو البنات)، بل يكتفى بواحدة منها متحرّكة، وبيضويّة الشكل.

المرايا في غرفة النوم الرئيسة

| يمكن أن يحمل ظهر السرير قطع المرايا المربعة أو المنقّذة عليها رسوم بالليزر، وتحوطها إطارات خشب.

| من الرائج استخدام منضدة التسريح ذات المرآة، مع إمكانيّة اختيار لونها بشكل مختلف عن لون المنضدة.

| يحلو توزيع المرايا في السقف، وذلك على صندوق (بوكس) يحل في الوسط، وتنسدل منه ثريّا أو تثبّت داخله إنارة مخفيّة.

مرآة الحمّام

توزّع مرآة في الحمّام فوق حوض الغسل، وغالبًا ما تكون نافرة، وخلفها إضاءة مخفيّة. بالمُقابل، تبعد المرآة عن مساحة الـ«دشّ».

عند وجود الجاكوزي، يحلو لصق ثلاثة إطارات من الزجاج إلى يمين الحوض ويساره، وذلك فوق بعضها البعض. وفي أسفل كل مرآة، يثبت رف خشب يحمل النبات.



وصفات شبابيّة قليلة المكوّنات

ترغب غالبيّة الشابات والشبّان في إعداد أطباق قليلة المُكوّنات، للغداء أو العشاء أو التحلية. وفي هذا الإطار، تُقدّم «سيدتي» وصفات شبابيّة لذيذة، مؤلفّ كلّ منها من أربعة مكوّنات أو أقلّ. بيروت ـ «سيدتي»

سلطة الجرجير والشمندر

المقادير

- 120 غرامًا من أوراق الجرجير، مُغسّلة ومُصفّاة
- عبوة صغيرة جاهزة من حبّات الشـمندر صغيرة الحجم، مُقطّعة إلى مكعبات
- جبن الـ«فيتا»، مُفتّتًا، بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الخلّ البلسمي

طريقة التحضير

تُخلط مكوّنات السلطة مع بعضها البعض.

المقادير تكفي فردين

وقت التحضير: 5 دقائق

كعكات السمك

المكوّنات

- قطعتان من فيليه السمك
- كوبان من البطاطس، مسلوقة ومهروسة
- ربع الكوب من الشبت، مفرومًا
- ربع الكوب من الدقيق مُتعدّد الاستخدامات

طريقة التحضير

1. تُفرك البطاطس بوساطة ليفة الجلي النظيفة، فتُغسل جيّدًا، وذلك للتخلّص من التراب العالق على سطحها. توضع البطاطس النظيفة (بدون تقشيرها)، في قدر تحتوي على الماء البارد الذي يغمرها، مع إضافة ملعقة صغيرة من الملح إليها، فتُسلق على حرارة متوسّطة. حين يغلي الماء، تُخفّف الحرارة، وتُترك البطاطس لتنضج أي لنحو 20 دقيقة. تُصفّى البطاطس، وتُقشّر حين تبرد، فتُهرس.

2. تُضاف قطعتا فيليه السمك إلى قدر تحتوي على الماء على النار، وذلك حتّى يغلي الماء. عمومًا، تبدو عشر دقائق كافية لسلق قطعتي فيليه السمك.

3. يُضبط الفرن على حرارة معتدلة.

4. يُهرس فيليه السمك بوساطة الشوكة، في وعاء، فيُضاف هرس البطاطس إليه، مع فرم الشبت، والملح والفلفل المطحون بحسب الرغبة. تُخلط المكوّنات جيّدًا، حتّى يتشكّل خليط متجانس.

5. يُشكّل خليط السمك والبطاطس والشبت على هيئة ستّ كرات، بوساطة اليدين. تلتّ كرات السمك، بالدقيق. ثمّ، تُشوى في الفرن، وذلك لثلاث دقائق، من كلّ جهة. يقدّم الطبق، وإلى جانبه الليمون الحامض.

المقادير تكفي لأربعة أفراد

وقت التحضير + وقت الطهي: 30 دقيقة



كرات الحلوى بنكهة الشوكولاتة والقهوة

المكوّنات

- 200 غرام (كوب) من الشوكولاتة المرّة
- 100 غرام (نصف العبوة) من كريما الطبخ
- ملعقة كبيرة من البنّ

للشوكولاتة الذائبة:

- سلطانيّة من الشوكولاتة المرّة، مُذابةً

طريقة التحضير

1. تُكسّر الشوكولاتة المرّة إلى قطع صغيرة، باستخدام اليدين أو السكّين.

2. تُضاف الكريما إلى وعاء خاص بالـ«ميكرُويف»، بالإضافة إلى القهوة. يُخلط المكوّنان جيّدًا، فيدخل الوعاء إلى الـ«ميكرُويف»، لدقيقة، على الحرارة القصوى.

3. حين يصبح قوام خليط الكريما والقهوة سائلًا، تُضاف قطع الشوكولاتة بصورة سريعة، مع التقليب حتّى يصبح الخليط متمازجًا. وحين يبرد الخليط، هو يُغطّى بورق النايلون، ويُحفظ في البرّاد لليلة كاملة.

4. بعد انقضاء الوقت المذكور، يُنزع الخليط من البرّاد، ويُشكّل على هيئة كرات صغيرة، بزنة حوالي 12 غرامًا لكلّ منها، وبحجم ملعقة الشاي.

5. توضع كرات الشوكولاتة على ورق النايلون، وتبرّد لنحو ساعتين. وبعد انقضاء الوقت المذكور، تُخرج من البرّاد، وتوضع جانبًا، أثناء إعداد الشوكولاتة الذائبة.

6. للشوكولاتة الذائبة: تُكسّر الشوكولاتة إلى قطع صغيرة، باستخدام اليدين أو السكّين. فتُضاف إلى وعاء خاص بالـ«ميكرُويف»، فيدخل الوعاء إلى الأخير لأربعين ثانية. يُقلّب الخليط بملعقة كبيرة، لمرّات، بعد إخراجه من الـ«ميكرُويف». تكرّر خطوة الطهي بالـ«ميكرُويف»، والتقليب، حتّى تصبح حرارة الشوكولاتة الذائبة 45 درجة مئويّة. يجدر استخدام ميزان خاص بالشوكولاتة لهذا الغرض.

7. تُمسك كرة من الشوكولاتة، بالشوكة، وتغمس في الشوكولاتة الذائبة، حتّى تُغطّيها بصورة تامّة. وتوضع على ورق النايلون. تُكرّر العمليّة، مع كرات الشوكولاتة الأخرى. بعد انقضاء دقيقتين، ينثر سكر الحلويات عليها (اختياري)، فتبرّد لعشر دقائق. تُقدّم الحلوى، على الفور.

المقادير تكفي ثمانية أفراد

وقت التحضير + وقت الطهي: 32 دقيقة (بدون احتساب وقت التبريد)



حلى الـ«نوتيلا»

وصفة حلوة، وسهلة التحضير، من «مطبخ سيدتي»، مؤلّفة من ثلاثة مكوّنات، من إعداد الطاهية ولاء أبو عيد.



المكوّنات

- 600 ميلليليتر من كريما الطبخ
- 5 ملاعق كبيرة من شوكولاتة الدهن (نوتيلّا)
- كوب من البسكويت المرّ (أوريو)، مُكسّرًا

للتزيين:

- نصف الكوب من شوكولاتة الدهن (نوتيلّا)

طريقة التحضير

1. تُخفق الكريما، بوساطة شريط الخفق الكهربائي، على سرعة عالية، وذلك حتى يُصبح القوام كثيفًا.

2. توضع شوكولاتة الدهن في طبق خاصّ بالـ«ميكرُويف»، وتدخل إلى الأخير لثلاثين ثانية، حتّى تذوب، وتصبح ذات قوام كريمي. تُضاف الشوكولاتة الذائبة إلى الكريما المخفوقة.

3. يوزّع كسر البسكويت في أكواب فرديّة صغيرة، فيصبّ خليط الكريما والشوكولاتة.

4. للتزيين: تُذاب شوكولاتة الدهن في طبق خاصّ بالـ«ميكرُويف»، وتستخدم في تزيين أسطح الأكواب، التي تُحفظ في الثلّاجة لساعتين على الأقلّ، قبل التقديم. تشمل خيارات التقديم: الشوكولاتة أو البندق المحمّص، بحسب الرغبة.

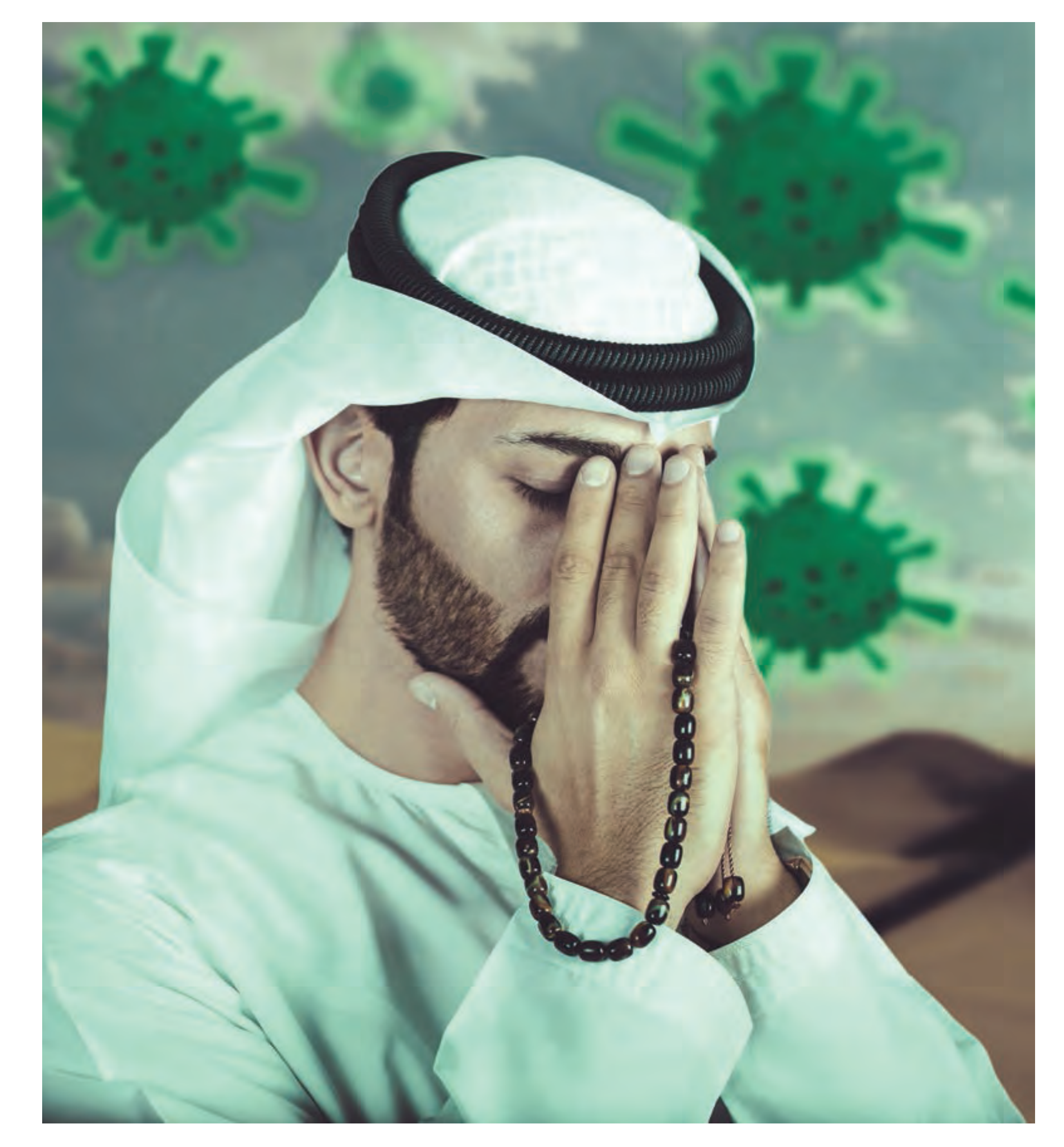
المقادير تكفي فردين

وقت التحضير + وقت الطهي: 30 دقيقة

تعاليم الإسلام..
طوق النجاة لإنقاذ العالم من كورونا

ما يجرى في هذه الأيام من قلق وخوف وهلع في العالم كله، مما يشاع من وباء (كورونا أو ما يسمى كوفيد 19) ودفع الدول جميعها وأفرادها للعمل بكافة الإمكانيات المتاحة لمقاومة هذا الفيروس والوقاية منه، وذلك من خلال التنفيذ الدقيق لكل ما تدعو إليه الجهات المسؤولة من الإرشادات والتحذيرات الطبية والصحية للأفراد والجماعات داخل الأسر والبيوت وأماكن العمل والمستشفيات وغيرها.

القاهرة - محمد خليل



مثل هذه الأمور قد سبق النبي صلى اللّه عليه وسلم، بالتوجيه إليها منذ أكثر من أربعة عشر قرناً من الزمان، هذا ما بدأ به الدكتور أحمد علي أبو الشيخ، عضو المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية بالقاهرة، وأستاذ الشريعة الإسلامية في حديث خاص لـ «سيدتي».

وأكد الدكتور أبو الشيخ أن تطبيق تعاليم الإسلام بتطبيق الحجر الصحي أصبحت طوق النجاة لإنقاذ العالم من شر فيروس كورونا، مضيفاً أن هذا يؤكد أن الدعوة التي جاء بها نبي الإسلام صلى اللّه عليه وسلم، ليست رحمة لأمته فقط، وإنما هي رحمة لجميع الناس في جميع العالم. وفي الحديث التالي نتعرف على المزيد من آرائه، فإلى المزيد من التفاصيل:

هدي الإسلام

حدثنا عن هدي الإسلام في الوقاية من انتشار العدوى والأوبئة، وخاصة فيروس كورونا الذي انتشر في العالم كله؟

فيروس كورونا، أفاد الأطباء بأنه ينتشر ويتمكن من الناس بسبب الاختلاط والازدحام، لذا أصدرت حكومات الدول قراراتها بمنع التجمعات وإغلاق حدود تلك الدول مع جيرانها، وإيقاف الطيران، حتى أداء الشعائر الدينية مثل صلاة الجمعة والجماعات في المساجد تم إيقافها، فقط يتم أداؤها في

المنازل في أوقاتها، وذلك لما يترتب على ذلك من زيادة الإصابة بالفيروس بمخالطة بعض الناس لبعضهم الآخر، وتجمعهم في مكان واحد، وهو ما يؤدي إلى إيقاع الضرر بالنفس وبالغير. وقد أمرت الشريعة الإسلامية بالبعد عن الأماكن التي تنتشر فيها الأوبئة والأمراض، حتى لا يصاب الإنسان بالضرر لقول الله تعالى: «ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة»، وقول النبي صلى الله عليه وسلم: «لا ضرر ولا ضرار»، وقد أجمع علماء الإسلام على وجوب الحجر الصحي متى انتشر الوباء أو الطاعون ببلدة أو مكان ما، أو عم الوباء في البلاد، والأمر ذلك مرجعه إلى المتخصصين أو أهل الاختصاص من الأطباء، ويجب على الجميع الاستجابة لهم والاستماع إلى وصاياهم وإرشاداتهم، حفاظاً على الصحة العامة، وهو يكون بالانعزال في المكان الذي تحدده السلطات المختصة في البلاد، منعاً لانتشار الوباء أو ما يسمى بفيروس كورونا في هذه الأيام.

العلاج مكمل ضروري

وماذا عن هدي الإسلام في التداوي؟

العلاج هو المكمل الضروري مع طرق الوقاية، خير ما يحفزنا إليه ما ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم، أنه فعل التداوي لنفسه، ووصفه وأمر به لغيره من أهله وأصحابه وجميع المسلمين، قال صلى الله عليه وسلم: «تداووا فإن الله لم ينزل داء إلا وقد أنزل له شفاء، إلا السام (أي الموت) والهرم (أي الشيخوخة)»، فمادام الله سبحانه وتعالى قد أكرمنا بالانتساب إلى أمة هذا النبي صلى الله عليه وسلم، الذي شهد العالم في قلب أزمة هذا الفيروس اللعين وضحاياه، أن في تعاليمه صلى الله عليه وسلم الخالدة ما هو رحمة للعالمين وليس رحمة لأمته فقط، وإنما هي رحمة لجميع الناس في جميع العالم، فإن ما يجري في هذه الأيام من قلق وخوف وهلع في العالم كله مما يشاع من وباء (كورونا أو ما يسمى كوفيد 19) وأصبحت الدول جميعها وأفرادها مطالبة بعمل أقصى ما يستطاع لمقاومة هذا الفيروس اللعين والوقاية منه، وذلك من خلال التنفيذ الدقيق لكل ما تدعو إليه الجهات المسؤولة من الإرشادات والتحذيرات الطبية والصحية للأفراد والجماعات داخل الأسر والبيوت وأماكن العمل والمستشفيات وغيرها، ومثل هذه الأمور قد سبق النبي صلى الله عليه وسلم، بالتوجيه إليها منذ أكثر من أربعة عشرة قرناً من الزمان.

الوقاية من كورونا

حدثنا عن فلسفة الإسلام في التعامل مع الأوبئة والتي واجهها بما يسمى بالعزل أو الحجر الصحي؟

الحجر الصحي هو نوع من أنواع الوقاية، وجميع دول العالم ومعه منظمة الصحة العالمية يتمسكون به كطوق نجاة من جميع الأوبئة وآخرها وباء كورونا، فقد رأينا جميع الدول التي انتشر فيها الوباء تقوم بغلق مطاراتها، وتوقف السفن والقطارات وجميع وسائل المواصلات العامة، وتدعو الناس إلى البقاء



> رسول الإسلام محمد صلى الله عليه وسلم، وضع حجر الأساس الأول للحجر الصحي لعدم الإصابة بالوباء أياً كان نوعه

د. محمد أبو الشيخ

في بيوتهم وعدم الخروج منها إلا للضرورة القصوى، والهدف من وراء ذلك كله هو الوقاية من فيروس كورونا والحد من انتشاره، حتى لا يصاب به الإنسان السليم المعافى، ولا يتسنى للإنسان المصاب به أن يصيب به غيره إن قام بعزل نفسه، ولو تجولنا في بستان السنة النبوية المطهرة لنجد أول من نادى بهذا العزل أو ما يسمى بالحجر الصحي في وقتنا الحالي، هو رسول الإسلام محمد صلى الله عليه وسلم، ووضع حجر الأساس الأول لمستشفيات الحجر الصحي لعدم الإصابة بالوباء أياً كان نوعه (فيروس كورونا أو غيره) حينما قال صلى الله عليه وسلم عن طاعون عصره وكل العصور: «إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوا عليها، وإذا وقع وأنتم بأرض فلا تخرجوا منها فراراً منه». فهذا الحديث النبوي يعد أصلاً مهماً في فرض الحجر الصحي على المكان أو المنطقة الموبوءة، لأن الشخص إذا خرج من المنطقة الموبوءة فإنه سينشر المرض، وهذا يوضح مدى عناية الشريعة الإسلامية بصحة الإنسان وسلامته وسلامة بيئته وخلوها من الأمراض الفتاكة، فقد أمرنا الإسلام بالحفاظ على الصحة واتباع القواعد الصحيحة في الوقاية من الأوبئة والأمراض المعدية، فإذا ما انتشر الوباء في دولة ما أو مدينة ما أو منطقة ما أو حتى منزل يقيم فيه الإنسان مع الآخرين فلا يفر منه، بل يبقى في مكانه ولا يخرج إلى الشارع، حتى إذا كان مصاباً لا تنتشر العدوى بسببه، والامتناع عن الدخول على المرضى إذا كان الإنسان سليماً معافى، وذلك احترازاً من الإصابة بالعدوى.

امتحان حقيقي

كلمة أخيرة ولمن توجهها؟

لا شك أن بلاء هذا الفيروس اللعين الذي عم ضرره وخطره العالم أجمع، وعجز الجميع عن دفعه، قد وضع الإنسانية كلها في حالة امتحان حقيقي، فالدول القوية المتقدمة على الرغم مما تملكه من قوة علمية ومادية لم تستطع مجابهته، بل استطاع غزوها وإلحاق الضرر بها، ومن ثم فإن هذا الفيروس اللعين لم يفرق بين الناس، فهو عدو للإنسانية كلها، وبالتالي وجب على بني البشر في كل مكان أن يظهروا إنسانيتهم تجاه بعضهم البعض، بعد أن ضاقت عليهم الأرض بما رحبت، وضاقت السماء باتساعها وحطت الطائرات على الأرض في مشهد لا مثيل له في التاريخ، وحتى البحار ضاقت على بني الإنسان، واستقر الناس في بيوتهم ينتظرون مصيراً مجهولاً لا يعلمه إلا الله وحده سبحانه وتعالى. وأوجه كلمتي إلى الإنسان كونه إنساناً بغض النظر عن لغته أو جنسيته أو حتى انتماءاته الدينية أو السياسية، أن يعلم أن ينتبه جيداً أن البشرية جمعاء تمر بوقت عصيب، تئن فيه تحت وطأة أزمة عاتية وجائحة قاسية، لا تستثني أحداً، ومن ثم يجب أن يتذكر كل إنسان منا لحمة الأخوة الإنسانية من أجل استعادة قيم العدل المساواة والسلام بين البشر جميعاً.

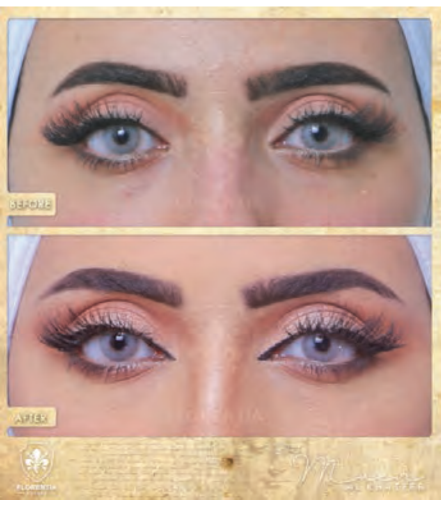
تقنية الـ FOX EYES

كعادته فاجأ الطبيب معن الخطيب، جراح الوجه والفكين مرضاه ومتابعيه عبر تطبيق الانستغرام وقناته الخاصة على يوتيوب، بإطلاقه تقنية جديدة في عالم التجميل عمل مطولاً عليها، وهي تقنية الـ Fox eyes.
وهي موضة جديدة، تحديدًا في صفوف نجمات هوليوود، حيث تعمل على تعديل منطقة الأعين والحواجب، شكلياً ووظيفياً.
ومن أكثر النجمات اللواتي نجحت عليهن هذه التقنية، عارضة الأزياء العالمية «بيلا حديد».
إلا أن دكتور الخطيب وكعادته عدل هذه العملية بما يتناسب مع تناسق الوجه، وجاء بهذه التقنية الخاصة، التي يقوم بها بثلاث طرق مختلفة، تختلف بحسب بنية الوجه وعمر الحالة التي يعمل عليها. وفي اتصال خاص لنا معه، أعرب الدكتور معن الخطيب، عن سعادته بنجاح هذه التقنية فور إصدارها.
وأوضح لنا، أن هذه التقنية هي مجموعة إجراءات تجميلية تقام في منطقة الجفون والعين مع رفع الحاجب، ولها تقنيات عديدة، يمكن مزجها للحصول على النتيجة الأفضل.
كما وأكد على أن هذا الإجراء يختلف من حالة إلى أخرى، ففي بعض الحالات يضطر للجوء إلى الجراحة في الجفن السفلي والعلوي، بالإضافة إلى جراحة ما فوق الحاجب.
أما في حالات أخرى يمكن أن يقتصر على الخيوط التجميلية، أو حتى على حقن مادة الـ Botox والـ filers. وأكد على أن الشكل الأمثل لـ fox eyes يتحقق من خلال الجمع بينها وبين تقنية الـ Max Fax التي سبق اختراعها، باستخدام الـ filers والـ Botox بحسب ما يتناسب مع كل حالة.
وهنا تجدر الإشارة إلى أن د. الخطيب، جراح الوجه والفكين، قد لجأ حينذاك إلى دراسة تفاصيل الوجه وجاء بتقنية، Max-Fax الخاصة.



وهي تقنية تجميلية تعمل على إبراز الوجه والفكين، بعيداً عن المبالغة والحقن غير المبرر.
يمكن الحصول على Max Fax بثلاث تقنيات مختلفة، إما من خلال الحقن، أو باللجوء للخيوط التجميلية، أو حتى إلى الزراعة في الحالات الكبرى.
والملفت أن هذه التقنية انتشرت انتشارًا واسعًا على مستوى الدولة والعالم، حتى أصبحت عيادة معن الخطيب الخيار الأول لنجمات التلفزيون وملكات جمال العالم، اللواتي يبحثن عن الجمال الطبيعي.
فمع هذه التقنيات، تمكن دكتور معن الخطيب، من تحويل الجراحات التجميلية من تلك التي تعمل على نفخ وشد الوجه للحصول على شكل أصغر، إلى تلك التي تحدد معالم الوجه وتعمل على إبراز جماله الخاص.
فأصبحت أكثر انتشارًا في صفوف الإناث من مختلف الأعمار، دون أن تقتصر على كبار السن، بل باتت «موضة» تقوم بها أي فتاة قد بلغت الثامنة عشرة من عمرها، لتزيد جمالها وإشراقة وجهها.









تمنحان الفرصة لـ 25 قارئة للفوز بحقيبة من منتجات العناية بالشعر.

الاسم:...

العنوان:...

رقم الموبايل:...

البريد الإلكتروني:...

تحتوي الحبة السوداء على العديد من الأحماض الأمينية والأحماض الدهنية والمعادن والكربوهيدرات، لذ اختارت فاتيكا أفضل أنواع الحبة السوداء في العالم وخاصة التركية، والتي تسمى في العربية «حبة البركة». لتطوير منتجاتها، وهي:
شامبو فاتيكا الحبة السوداء: يضيف شامبو فاتيكا الحبة السوداء القوة واللمعان للشعر مع توفيره حماية كاملة للشعر من التلف والتساقط والشعر الباهت.
زيت حمام فاتيكا الحبة السوداء: أول زيت حمام بالحبة السوداء ويساعد بشكل فعال على علاج الشعر التالف.
زيت الشعر فاتيكا الحبة السوداء: وهذا الزيت يوفر حماية كاملة للشعر وينميه ويعزز قوته ولمعانه.





عن فاتيكا ناتشورالز

فاتيكا ناتشورالز مجموعة من منتجات العناية بالشعر، التي تلبي احتياجات التطهير والتغذية والتصفيف للرجال والنساء الحديثين. تشمل المجموعة زيت الشعر الطبيعي والشامبو وكريم الشعر وزيت الحمام واستبدال الزيت ومنتجات تصفيف الشعر للرجال.

املئي الاستمارة وارسليها إلى العنوان التالي: مدينة دبي للإعلام، ص. ب: 502038 دبي، الإمارات العربية المتحدة.

الغيرة بين الأبناء

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

إن العدل بين الأبناء مطلب مهم وضروري في عملية التربية السليمة؛ لأن تفضيل ابن عن آخر أو جنس دون الآخر لأي سبب كان، لا يولد إلا المرارة التى قد تصل إلى العداوة، لأنها تملأ القلوب الصغيرة بمشاعر بغيضة، تنمو مع الأيام وتكبر مع السنين، نتيجة عدم حرص الآباء على العدل..

فالغيرة بين الإخوة سلوك غريزي وطبيعي في أي أسرة مع اختلاف مستوياتها الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.

وتبدأ بوادر الغيرة تظهر في ردات فعل الطفل الأول عند قدوم ضيف جديد، ومن البديهي أنه سيحظى بالاهتمام والرعاية أكثر من الأول، وبذلك قد تثور مشاعر الغيرة في أعماقه تجاه أخيه الذي بدأ يشاركه حب والديه واهتمامهما، وقد يحاول لفت انتباه أمه بطرق مختلفة ليعبر عن غيرته، سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة حسب سنه، وقد يتمرد ويغضب، وقد يؤذي أخاه، وقد نصح خبراء التربية وعلماء النفس بأن يتبع الآباء بعض الخطوات التي من شأنها أن تخفف قليلاً من حدة مشاعر الغيرة، وتوفر بعض الهدوء داخل المنزل، ومنها تهيئة الابن الأكبر نفسياً لاستقبال المولود الجديد؛ حتى لا تهتز مشاعره، مع أهمية الحفاظ على الروتين العادي للطفل قدر الإمكان، وعدم إدخال تغييرات طارئة على نظام حياته بسبب قدوم أخيه، وإعطائه مزيداً من الاهتمام ليشعره بالاطمئنان والأمان، وبأن الضيف لم يسرق منه حب والديه.

والواجب أن يوزع الأبوان حبهما وعطفهما على جميع الأبناء بالعدل والإنصاف، وتجنب عقد مقارنات أو إظهار مشاعر التفضيل تجاه أي منهم؛ لأن ذلك يؤدي إلى تفاقم الإحساس بالغيرة، والتعامل بحكمة مع الخلافات التي قد تنشأ نتيجة الشعور بالغيرة، والاستماع لشكوى كل منهم بصدر رحب..

وتتجاوز أنواع الغيرة وتتفاوت في حدتها، والتي في الغالب تكون نتائجها عكسية، فهناك من يفضل الابن الأكبر ويمنحه الاهتمام الأكثر والرعاية الأوفر، وتكون نتيجة ذلك ابناً يعتقد أنه أصبح كل شيء يأمر وينهى، فتحدث عملية القهر والغبن نتيجة لذلك، وبالعكس هناك من يدلل الأصغر لمجرد أنه آخر العنقود، فطلباته أوامر وتصرفاته مهما كانت تؤيد وتكافأ ويدلل من قبل الجميع، والنتيجة ولد مدلل لا مبال، ذو شخصية مهزوزة في المنزل وبعدها في المدرسة؛ لأنه يظن أن على رفاقه ومعلميه أن يتحملوه كما تتحمله أسرته، ولكنه يصبح منبوذاً، ويتجنب من حوله الاختلاط به.

كذلك هناك من يفرق بين الصفات التي وهبها اللّه للأخوات، فهذه الأحلى أو الأذكى وتلك الاجتماعية والمثقفة أو المرحة مما يترك غضاضة في نفوسهن، أما أعظم وأدهى تفضيل، هو تفضيل الولد على البنت، ومع الأسف فهذه الظاهرة منتشرة في المجتمعات العربية لأسباب بيئية واجتماعية ونفسية، مما تعطي مميزات للولد دون البنت، وتفرض له حقوقاً ليست من حقه، وتزرع بداخله التمييز منذ الصغر، لا لشيء إلا لأنه ولد.

عموماً إن الإنصاف وتوزيع الحب بين الأبناء يجعلهم سعداء متآخين ويبعدهم عن الأمراض النفسية.

برج السرطان CANCER

22 يونيو - 22 يوليو

الكوكب المسيطر: القمر
العنصر: الماء
اليوم المحبب: الإثنين
اللون المفضل: الأبيض والفضي
المعدن: الفضة
ال**حجر الكريم:** اللؤلؤ
الأرقام: 2 - 11 - 20 - 29
الأبراج المتوافقة مع السرطان: الثور، والعذراء، والعقرب، والحوت، والسرطان، وأحياناً الجدي.
مشاهير برج السرطان: غادة عبد الرازق، نوال الزغبي، نيكول سابا، هاني سلامة، بريانكا شوبرا، أمل العوضي، منى زكي، توم كروز، جينيفر لوبيز، ليندساي لوهان.

القاهرة ـ عبير فؤاد



نوال الزغبي

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: «الشمس» بوضع معاكس تثير أعصابك وتلقي ببعض العقبات في طريقك، مما يضع الضغوط على عاتقك. تذكّر أن التفاهم مع الزملاء يحتاج لجهد من جانبك، وكن حريصاً في خياراتك خاصة من السبت للثلاثاء.
الحب: «فينوس» في وضع داعم ويعدك ذلك بلقاءات عاطفية مثيرة، وإذا كنت خالياً قد تزداد فرص الارتباط، لكن اجتماعياً «عطارد» في موقع معاكس وقد تكون عُرضة للاشتباك مع بعض الأصدقاء. انتبه واكبح غضبك.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: «الشمس» بمنزل العلاقات تساعدك على التواصل مع الزملاء والرؤساء، وتدرس جيداً الأمور، وتقوم بإنجاز مهم وتنفعك مواهبك لحل قضايا معلقة، لكن من الثلاثاء للخميس: كن يقظاً وانتبه لحقوقك وقاوم التشوش.
الحب: الوضع الفلكي داعم ويحفز رغبتك في الاقتراب من الأحباب والأصدقاء. تعرف كيف تخلق الفرص كي تكون سعيداً وتستمتع بحياتك كما يجب، إذا كنت متزوجاً تجنب الخلافات الزوجية من الثلاثاء للخميس.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: الأحد والإثنين والأربعاء: تتضاعف الفرص تبدو نشيطاً وتسمح لك الظروف بإعادة تشكيل أفكارك وأعمالك. السبت والثلاثاء والخميس والجمعة: عليك بحماية مصالحك وتنظيم جهودك ونفقاتك، ولا تهمل صحتك، وراقب وضعك المالي.
الحب: «فينوس» ببرجك يمنحك طاقة عاطفية ويعطيك مظهراً متألقاً، وتبدو منفتح الروح، واسع الأفق. عائلياً واجتماعياً: تفادَ الصدام يوم السبت، وإذا كنت متزوجاً ضع نفسك مكان الآخر لتتفهم موقفه يومي الخميس والجمعة.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: رغم الضغوط، «الشمس» ببرجك تمنحك القدرة على التحدي والمنافسة، ثق بنفسك لتتابع أعمالك في هدوء وبلا منغصات. الأحد والإثنين والخميس: قد تكون عرضة لنوبات عصبية وتقلبات مزاجية مربكة، اصبر ولا تغامر.
الحب: توطد علاقتك بالأصدقاء والأحباب والأهل والأقارب وتبدو أكثر نشاطاً وحركة وقدرة على التعبير عن نفسك. عائلياً: ابتعد عن المناقشات التي تجرك لصدامات يومي الأحد والإثنين، وإذا كنت متزوجاً اعتن بشريك حياتك.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: «المريخ» بمنزل الحظ يمدك بالصلابة وبالطاقة الكافية التي تجعلك قادراً على إدارة أعمال أو مشروع بجدارة. السبت والثلاثاء والأربعاء: اهتم بمراجعة خطواتك وتنظيم جهودك وتأنَ في قراراتك وحساباتك تفادياً للخطأ.
الحب: «فينوس» في منزل الأصدقاء يمدك بقوة ساحرة ويعدك بالتفاف الأحباب والأصدقاء المخلصين من حولك وتقتسم معهم أوقاتاً رائعة. الثلاثاء والأربعاء: حافظ على برودة أعصابك لتتفادى نزاعاً وشيكاً مع الأهل أو الأصحاب.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: تعمل بكل فاعلية وتتميز بالقدرة على التنظيم وسرعة الإنجاز، تبحث سبل التطور وتتمتع بوضوح الرؤية. الأحد والإثنين: عليك بالتخطيط قبل تنفيذ أي أمر، والخميس والجمعة: لا تدع الأفكار السلبية تسيطر عليك.
الحب: «فينوس» بوضع معاكس ما قد يتسبب في سوء تفاهم مع الأحباب والأقارب، وعليك بالصبر. من المهم أيضاً أن تضاعف حذرك يومي الخميس والجمعة وتجنب الانفعال، ومع ذلك السبت والثلاثاء والأربعاء: تبدو ساحراً ومؤثراً.

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: الأحد والإثنين والخميس والجمعة: رغم الضغوط، تبدو ملهماً وتتعامل بدبلوماسية، وتعرف كيف تفرض إرادتك بذكاء. السبت: لا تعلن خططك ولا تشتت جهودك، والثلاثاء والأربعاء: ادرس قراراتك لتتأكد أنك على طريق الصواب.
الحب: «فينوس» بمنزل الحظ يملأ حياتك العاطفية والاجتماعية بكل الحيوية والدفء وقد تخطط لأوقات حلوة تجمعك بالأصدقاء والأحباب. يوم السبت: ابتعد عن التعالي، والثلاثاء والأربعاء: لا تتسرع في كلامك.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: «الشمس» تدعمك، وتدفعك للتفكير في كيفية بث روح جديدة في أعمالك. تُظهر جدية، وتضع الأمور في مسارها الصحيح فتنفتح الطرق أمامك. الأحد والإثنين: اعمل في صمت، والخميس والجمعة: انتبه لخياراتك ونفقاتك.
الحب: الوضع الفلكي كفيل بأن يبث الدفء وربما كل السخونة في علاقتك بمن تحب، وإذا كنت خالياً قد تقع في الحب أو تسعد بصداقة متينة. تجنب الصدام عائلياً من أول الأسبوع للأربعاء.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: «المريخ» داعم ويمنحك إرادة وعزيمة جبارة، تزدهر مخيلتك ومواهبك وقد تصل لما تريد، شرط أن تكون واقعياً في أهدافك وتحرّ الدقة في خطواتك وكن مثابراً واجتهد، أيضاً الثلاثاء والأربعاء: كن كتوماً.
الحب: الأحد والإثنين والخميس والجمعة: «القمر» يمدك بالسحر والتألق، ورغم الضغوط تحسن التصرف، وتنجح في إسعاد من حولك ويبادلونك ذلك، وقد تنعم بحياة اجتماعية حافلة. السبت والثلاثاء والأربعاء: لا تتبرع بإعلان أخبارك.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: السبت والثلاثاء والأربعاء: تبدو قادراً على فرض رغباتك وتبرز قوتك رغم الضغوط، لكن طوال الوقت يطالبك الفلك بالحذر وعدم التفاخر، ومن المهم ألا تعطي الثقة إلا بعد دراسة وتمحيص وتحكّم في انفعالاتك.
الحب: الوضع الفلكي دقيق وعليك أن تهدأ وتتحلى بشيء من المرونة خاصة مع الأهل والأصدقاء وأيضاً إذا كنت متزوجاً. السبت والثلاثاء والأربعاء: تثير الفضول بسحرك وتجذب إليك الجميع وخصوصاً الجنس الآخر.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: «المريخ» بمنزل العلاقات يمدك بكل الطاقة اللازمة لإنجاز أعمالك وتبدو مليئاً بالنشاط والحماس وبالقدرة على مجابهة معارك الحياة. السبت والثلاثاء والأربعاء: رتّب أفكارك لتتخذ قرارات صحيحة، وطوال الوقت: لا تبدد جهودك.
الحب: «فينوس» بمنزل الحب يمنحك شعوراً بالتفاؤل وتستطيع أن تكون أكثر تفاهماً مع من تحب، ولو لديك أبناء تحقق تواصلاً أفضل معهم. قد تبدو ساحراً، ومُحبّاً وقادراً على إحاطة من تحبهم بالسعادة.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: «الشمس» تمنحك ثقة بالنفس وتدفعك لتمضي في طريقك بإصرار. تبدو مفعماً بالنشاط والحيوية وتملك الكثير لتقدمه، وتجد من يساعدك ويشجعك على تجاوز العقبات. السبت والخميس والجمعة: حافظ على اتزانك أمام الضغوط.
الحب: معاكسة «فينوس» تجعلك مشوش العاطفة وعليك أن تصبر، ومع ذلك من الأحد للأربعاء: يمكنك إصلاح علاقاتك على كل الأصعدة وتساعدك الأفلاك على اكتشاف حقيقة البعض. ابتعد عن الزهو والتزم بالسرية والكتمان.

عودةٌ وهميةٌ



محمد فهد الحارثي


@mfalharthi

العـودة الناقصـة مؤقتـة، كذبة نحـاول تصديقهـا، لكنها ترفـض الاسـتمرارية. حينما نعود إلى واقع عشـناه أو تخيلناه، ونوهم أنفسـنا أننا سـنعود بكامـل الزخم واللهفة والشـوق، تكـون النتائـج مخيبة. متى مـا جفت الوديان، من السـذاجة أن نتوقع موسمًا مثمرًا. متى ما هاجرت السحب، فلا يجب أن نتوقع هطول الأمطار. عودة عرجاء لواقع غريب.

الكلمات نفسـها ولكـن ليس المشـاعر. الأماكن، الموسـيقى، الألـوان بقيـت كما هـي، لكنها غادرت أحاسيسـها. تـرى كيف نسـتعيد المشاعر التي رحلت؟ وهل لو أوهمنا أنفسنا بوجودها هل نخدع أنفسـنا أم نخدع غيرنا؟ المجاملة في المشاعر خيانة لأنفسنا.

تعـوّدت أن أراك؛ فيشـع النور من محياك، رغـم ضبابية الكون. كلماتك تقولها بعفوية، وأسمعها أشعارًا مغناة. يا للغرابة حتى حركات يديك، كانت يدي مايسترو تحرّك كل عوالمي وخفقاتي. يا لسـطوة الحب كيف له أن يغير العالم بكل ملامحه وتفاصيله بأقـل مجهود؟ فعلاً. ما نراه أمامنا هو الشـيء الـذي يخبرنا به عقلنا ونصدقه. الحقائق ليسـت دائمًا ما تـراه أمام عينيك، بل ربما ما تتمنى أن تراه.

العـودة هـي محاولة منا أن نسـتعيد الماضي بجمالـه ومتعته. الحرمـان وصعوبة تقبل الفراق يجعلنا نقفـز للعودة على أمل أن نسـتعيد ما مضى؛ لنكتشف أننا نتوهم ونرسم بخيالنا تلك الصور، ونطبقها على واقع لم يعد كما كان.

أصعب إحساس حينما تكتشـف أن حساباتك التي راهنت عليها كانت من الأسـاس خاسـرة. وتدرك في قرارة نفسك أن ما يُلام هـو حرصك وتضحياتك التي قدمتها من أجل حلم تسـعى من أجله. الحلول الوسـط في المشـاعر خادعة «فـلا توجد منطقة وسطى بين الجنة والنار».

الحقائـق وقتها تزعجنا وتحزننا، لكنها تفتـح لنا الآفاق الكبيرة لرؤية المستقبل الجديد. سوف أتقبل واقعي كيفما كان، لكنني أدرك أن الفرح ينتظرني بشـوق، وأن الإرادة تصنع المستحيل، وأن الغد يعدني بالكثير..

اليوم الثامن:

الفراق بكل قسوته وآلامه..
أهون من عودة وهمية خادعة
توهمنا الفرح وتمنحنا الحزن.

للتفاعل مع الكاتب عبر sms
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: 80833 | السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب
وإبداء آرائكم على صفحته
في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net


PANDORA
SOMETHING ABOUT YOU